1分钟1个技巧
One Minute One Tips

数码摄影用光与曝光「1分钟」技巧

随书赠送7小时多媒体教程

雷 剑 编著

内容全面　涵盖了用光理论和人像、风景等7类常见拍摄题材的用光技巧

技巧实用　每个技巧不只是简单的用光知识，更是一个精彩的曝光实例

阅读轻松　文字简洁、图示丰富、一看就懂、一学就会

速学速用　1分钟掌握一个用光与曝光技巧，1分钟完成一次漂亮的拍摄

中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

数码摄影用光与曝光[1分钟]技巧

本书将数码摄影时用光的知识搜集、整合成为一个个知识点，可以在1分钟时间内，迅速学习并掌握每一个知识点，学习起来轻松、容易，实用性强。本书包含以下内容：

- 测光与曝光
- 摄影中光的解析
- 画面的影调
- 自然光、人造光、混合光应用技巧
- 人像、风景等常见题材拍摄时用光技巧

DVD多媒体教学光盘

- Canon、Nikon单反相机操作多媒体教程
- 数码照片后期处理多媒体教程
- 人像照片修饰多媒体教程
- 数码单反相机镜头宝典电子书
- 100款热门摄影镜头完全点评电子书
- 数码单反摄影常见问答150例电子书
- 200个实用数码摄影技巧电子书

ISBN 978-7-5123-1593-8

定价：58.00元（1DVD）

上架建议：艺术/摄影

1分钟1个技巧
One Minute One Tips

数码摄影用光与曝光「1分钟」技巧

雷 剑 编著

中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

本书将数码摄影时用光的知识搜集、整合成为一个个知识点，可以在1分钟的时间内，迅速学习并掌握每一个知识点，学习起来轻松、容易，实用性强。

本书可分为相机设置、辅助器材的使用、光线的属性与运用以及常见题材的实拍技巧等4大部分，共370个摄影用光的实用技巧，其中包括人像、风景、动物、植物、建筑、静物以及微距等7类常见拍摄题材，详细讲解了其实际拍摄时的光线运用技巧，让您在了解理论知识的同时，也能快速掌握足够的实战技能。

全书语言简洁，图示丰富、精美，适合刚刚接触摄影不长时间的读者使用，也适合相关培训班作为教材使用。

图书在版编目（CIP）数据

数码摄影用光与曝光1分钟技巧 / 雷剑编著．—北京：中国电力出版社，2011.4

ISBN 978-7-5123-1593-8

Ⅰ.①数… Ⅱ.①雷… Ⅲ.①数字照相机－摄影光学－基本知识 Ⅳ.①TB811

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第065172号

中国电力出版社出版、发行

（北京市东城区北京站西街19号 100005 http://www.cepp.sgcc.com.cn）

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2011年7月第一版 2011年7月北京第一次印刷

880毫米×1230毫米 24开本 14印张 475千字

印数0001—5000册 定价**58.00**元（1DVD）

敬 告 读 者

本书封面贴有防伪标签，加热后中心图案消失

本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版 权 专 有 翻 印 必 究

Preface

前　言

光，在摄影中素有“灵魂”的称谓，而对大多数人而言，光线总是不够听话，明了、暗了、过度了、不足了……这些都让摄影爱好者感到无从下手。

本书就是一本专门讲解数码摄影中光线运用技巧的图书。

1分钟学习摄影用光技巧

本书将数码摄影时用光的知识搜集、整合成为一个个知识点，可以在1分钟的时间内，迅速学习并掌握每一个知识点，学习起来轻松、容易，实用性强。

4大部分摄影用光技巧

本书从4大部分内容诠释了与摄影用光相关的知识，其中包括了相机设置、辅助器材的使用、光线的属性与运用以及常见题材的实拍技巧等，通过合理的规划与安排，让您更系统的学习到完整、全面的光线运用知识。

7类常见题材拍摄技巧

专门挑选了人像、风景、动物、植物、建筑、静物以及微距等7类常见拍摄题材，详细讲解了其实际拍摄时的光线运用技巧，让您在了解理论知识的同时，也能快速掌握足够的实战技能。

370个实用的拍摄技巧

本书共包含370个实用的拍摄技巧，从硬件使用到软件设置，从理论知识到实拍技能，让您学习到最实用的摄影用光技巧。

30多位编创人员共同努力的结晶

本书是集体创作的结晶，给本书提供帮助的包括以下人员：宗宇、徐善军、梁佳佳、邢雅静、陈会文、张建华、孙月、张斌、邢晶晶、秦敬尧、王帆、赵雅静、杜林、李冉、贾宏亮、史成元、白艳、赵菁、杨茜、陈栋宇、刘丽娟、陈炎、金满、李懿晨、赵静、黄磊、袁冬焕、陈文龙、周丹、吴菊。

笔者

2011年2月

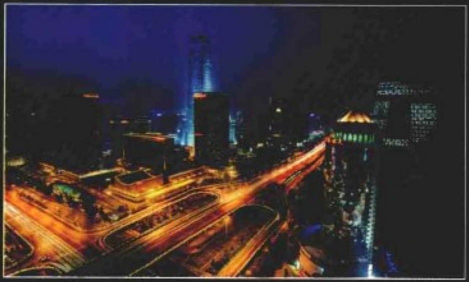
Contents

目 录

前 言

Chapter 01 关于曝光

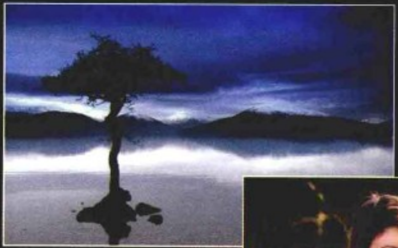
技巧001 什么是曝光......2
技巧002 没有正确的曝光，只有合适的曝光......3
技巧003 控制曝光的三个要素......4
技巧004 快门对曝光及对画面效果的影响......5
技巧005 高快门抓拍瞬间动作......6
技巧006 低快门记录车灯痕迹......6
技巧007 光圈对曝光及画面效果的影响......7
技巧008 大光圈得到小景深画面......8
技巧009 小光圈得到清晰的风景照......8
技巧010 感光度对曝光及画面效果的影响......9
技巧011 高感光度拍摄夕阳美景......10
技巧012 低感光度画面细腻......10
技巧013 三者变化关系导致不同的画面结果（一）......11
技巧014 三者变化关系导致不同的画面结果（二）......12
技巧015 什么是曝光补偿......13
技巧016 特殊的情况下利用曝光补偿调整画面......14
技巧017 黑色画面时减少曝光补偿......15
技巧018 白色画面时增加曝光补偿......15
技巧019 增加曝光补偿提亮画面亮部......16
技巧020 减少曝光补偿压暗画面暗部......17
技巧021 使用曝光锁锁定被摄物的曝光......18
技巧022 复杂光线条件下可使用包围曝光模式......19
技巧023 使用AUTO模式快速设置曝光参数......20
技巧024 P程序模式灵活组合曝光参数......20
技巧025 光圈优先模式表现不同的景深效果......21
技巧026 要突出主体物时适合使用光圈优先模式......22
技巧027 快门优先模式表现不同的动态效果......23
技巧028 凝固瞬间动态效果时使用快门优先模式......23
技巧029 手动模式灵活掌控曝光......24



技巧030 数码相机的动态范围 25
技巧031 液晶屏回放照片检查曝光情况 26
技巧032 通过直方图判断曝光情况 26
技巧033 曝光不足时的直方图 27
技巧034 曝光过度时的直方图 28
技巧035 画面反差过大的直方图 29
技巧036 画面反差较小的直方图 29
技巧037 拍摄烟花时的直方图 30
技巧038 创意曝光——曝光过度的美图 31
技巧039 创意曝光——曝光不足的美图 32
技巧040 根据直方图纠正曝光 33
技巧041 区域曝光法 34
技巧042 分析RGB直方图 35
技巧043 利用EV值对照表灵活组合曝光 36
技巧044 通过相机设置增加画面锐度 36
技巧045 通过相机设置减弱色彩对比 37
技巧046 阳光十六法则 38

Chapter 02 测光与曝光

技巧047 测光为曝光提供了一定的数据 40
技巧048 人眼测光与相机测光的区别 41
技巧049 常见光线F的曝光参考数据 42
技巧050 使用相机内测光系统 43
技巧051 TTL测光系统分析 44
技巧052 平均测光模式适用于光线均匀的环境 45
技巧053 中央重点测光模式适用于光线不均匀的环境 45
技巧054 点测光模式适用于光线反差较大的环境 46
技巧055 使用独立式测光表测光 47
技巧056 使用入射式测光表测光 48
技巧057 使用反射式测光表测光 48
技巧058 反射式测光的原理 49
技巧059 对中灰位置测光最接近真实的明暗关系 50
技巧060 准确判断中灰位置 51
技巧061 灰卡法 52
技巧062 代测法 53
技巧063 对准亮部测光表现亮部细节 54
技巧064 对准暗部测光表现暗部细节 54
技巧065 多点测光法表现画面整体的层次 55



技巧066 近测法获得比较准确的数据 56
技巧067 改变焦距得到更准确的测光 57
技巧068 计算闪光灯指数 58
技巧069 构图与测光 58
技巧070 对焦与测光 59
技巧071 使用滤镜测光 61
技巧072 常见的滤镜阻光率 62

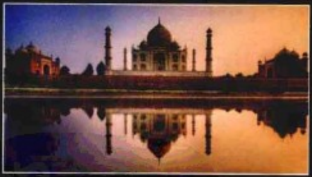
Chapter 03 摄影中光的解析

技巧073 散射光适合表现女孩的皮肤 64
技巧074 顺光场景清晰明亮 65
技巧075 顺光颜色真实 66
技巧076 前侧光立体感很强 67
技巧077 侧光的画面明暗对比明显 67
技巧078 侧光适合表现质感 68
技巧079 侧逆光表现物体轮廓 69
技巧080 侧逆光使画面明暗层次更丰富 69
技巧081 逆光制造画面空间感 70
技巧082 逆光表现毛发 71
技巧083 顶光突出物体立体感 72
技巧084 脚光制造画面气氛 72
技巧085 脚光可减弱阴影 73
技巧086 光的强弱对画面的影响 74
技巧087 反光率影响画面的亮度 75
技巧088 了解常见物体的反光率 76
技巧089 反光率影响曝光补偿的设置 77
技巧090 柔光的画面层次细腻 78
技巧091 柔光适合表现女性皮肤 78
技巧092 柔光适合表现颜色 79
技巧093 柔光下的影调更均匀 80
技巧094 硬光的画面层次分明 81
技巧095 硬光突出质感 82
技巧096 硬光加强明暗对比 82
技巧097 硬光画面很明朗 83
技巧098 光色与色温 84
技巧099 常见光源的色温 85
技巧100 白平衡调整色温 86
技巧101 不同白平衡下的画面效果 87
技巧102 利用白平衡加强夕阳的感觉 88
技巧103 光比与反差 89
技巧104 光比与动态范围 90
技巧105 大光比营造剪影效果 91
技巧106 大光比的画面明快 91
技巧107 大光比的画面明暗对比明显 92
技巧108 小光比的画面柔和 93
技巧109 小光比的画面有种祥和的气氛 94
技巧110 小光比的朦胧气氛 95
技巧111 晨光的冷清 96
技巧112 九点之前的光线比较柔和 97
技巧113 中午的光线很硬 98
技巧114 温暖的午后 99
技巧115 夕阳的霞光漫天 99
技巧116 夜间星光的拍摄 100
技巧117 蓝色天空衬托出黄色的月亮 101
技巧118 主光决定画面风格 102
技巧119 辅助光提亮暗部 103
技巧120 辅光补充主光效果 104
技巧121 背景光照亮背景 105
技巧122 背景光消除影子 106
技巧123 轮廓光突出轮廓 106
技巧124 修饰光增添细节美 107
技巧125 效果光营造画面气氛 108

Chapter 04 画面的影调

技巧126 影调的意义 110
技巧127 影调是画面整体风格的体现 111
技巧128 粗犷的影调增加画面的力量感 112
技巧129 细腻的影调画面层次细腻 112
技巧130 高调需要柔和的散射光、顺光 113
技巧131 高调表现柔美感觉 114
技巧132 增加曝光形成干净的高调画面 115
技巧133 平淡真实的中间调画面 116
技巧134 雄浑有力的中间调影像 116
技巧135 低调照片最好是侧逆光、逆光 117

技巧136 神秘、含蓄的低调照片 118
技巧137 低调不是曝光不足 119
技巧138 低调照片使用亮部法测光 119
技巧139 控制光照面积使影调更厚重 120
技巧140 柔和的影调 121
技巧141 暖调照片温馨、祥和 122
技巧142 冷调照片宁静、开阔 122
技巧143 对比色调有视觉冲击力 123
技巧144 和谐色调视觉舒服 124
技巧145 光色改变被摄体色彩 125
技巧146 曝光影响色彩 125
技巧147 阴影可表现质感 126
技巧148 高光表现光滑物体 127
技巧149 低光适合表现粗糙质感 128
技巧150 明暗对比突出空间感 128



Chapter 05 附件的应用

技巧151 遮光罩过滤杂光 130
技巧152 使用合适的遮光罩 131
技巧153 三脚架及快门线减少震动 132
技巧154 独脚架方便携带 133
技巧155 偏振镜消除偏振光 134
技巧156 消除反光后会使画面更丰富 135
技巧157 中灰密度镜减弱光的强度 136
技巧158 UV镜限制紫外线 136
技巧159 渐变镜缩小画面反差 137
技巧160 星光镜制造星光灿烂的画面效果 138
技巧161 利用滤镜制造画面气氛 139
技巧162 灰卡用于复杂环境中和色温不准确的环境中 140
技巧163 金色反光板制造暖调效果 141
技巧164 银色反光板多用于阴天的环境下 142
技巧165 吸光板使被摄物体轮廓更鲜明 143
技巧166 透光板使光线变柔和 144
技巧167 柔光罩使闪光灯的光线变得柔和 145
技巧168 色片改变光源的色温 146

Chapter 06 摄影中的自然光

技巧169 判断光源的位置 148
技巧170 环境反射光对画面会造成一定的影响 149
技巧171 黎明前的高色温光线 150
技巧172 拍摄照片的黄金时段 150
技巧173 正午的光线反差最大 151
技巧174 烈日下也可拍摄人像 152
技巧175 烈日下的取景技巧 153
技巧176 夕阳的暖色光线 154
技巧177 晴天硬朗的直射光线 154
技巧178 阴天的柔和光线 155
技巧179 利用逆光增强画面反差 156
技巧180 通过选景增强画面反差 157
技巧181 突出雨天特色的画面效果 157
技巧182 在室内时借助于窗户的光拍摄 158

Chapter 07 摄影中的人造光

技巧183 拍摄前需要准备的器材 160
技巧184 使用闪光灯需要准备的器材 161
技巧185 利用白平衡营造画面气氛 162
技巧186 虚化霓虹灯形成美丽的光斑 162
技巧187 闪光同步时间 163
技巧188 通过距离控制闪光灯强弱 164
技巧189 机位直接闪光法减少投影 165
技巧190 调节闪光补偿控制闪光灯强弱 166
技巧191 外置闪光灯的使用方法 167
技巧192 B门下扩大闪光灯的照射范围 168
技巧193 防红眼模式 169
技巧194 反射光柔和自然 170

Chapter 08 摄影中的混合光

技巧195 混合光的画面效果 172
技巧196 多个光源时要注意分清主次 173
技巧197 根据主光进行曝光 174
技巧198 根据主光色温设置白平衡 174
技巧199 闪光灯与日光的混合 175
技巧200 闪光灯主要根据光的强度而设定 176
技巧201 缩小光圈降低画面亮度 177
技巧202 烈日下使用闪光灯减少阴影 178
技巧203 烈日下以闪光灯作主光缩小反差 178
技巧204 深背景下使用闪光灯做轮廓光 179
技巧205 测量灯光强度 180
技巧206 慢闪光同步融合闪光灯与环境光 181
技巧207 以墙面为反光板淡化闪光灯痕迹 182
技巧208 使用反光板反射闪光灯的光线 183
技巧209 烈日下使用反光板补光 184

Chapter 09 人像摄影中的用光技巧

技巧210 大光圈突出画面中的人物 186
技巧211 小光圈表现人物的环境 187
技巧212 高快门凝固运动中的人物 188
技巧213 利用白平衡拍摄阴天效果的画面 188
技巧214 对准人的脸部测光 189
技巧215 浅色衣服时增加曝光补偿 190
技巧216 深色衣服时减少曝光补偿 191
技巧217 表现男性的稳重感宜用低调 192
技巧218 表现女性的柔美感宜用高调 192
技巧219 阴天拍摄人像影调细腻 193
技巧220 冷调人像有种宁静的美丽 194
技巧221 暖调人像很温馨 195
技巧222 前侧光使脸型更立体 195
技巧223 侧光人像凸显个性 196
技巧224 脚光减少眼袋、笑纹 197
技巧225 散射光表现女性皮肤比较细腻 198
技巧226 高光表现头发质感 198
技巧227 强光人像有种粗犷感 199
技巧228 柔光表现儿童的天真烂漫 200
技巧229 小光比的天气适合表现少女 201
技巧230 在烈日下利用反光板提亮脸部 201
技巧231 闪光灯可使少女脸部更白净 202
技巧232 直射光线时利用闪光灯缩小画面反差，使人物面部柔和 203
技巧233 利用闪光灯在暗光中突出人物 204
技巧234 水边拍摄时避免水面强烈反光 205
技巧235 绿色环境中拍摄使用反光板，避免人物偏绿 206
技巧236 树林中拍摄时使用透光板过滤光线 207
技巧237 黄昏营造温馨气氛的人像 207
技巧238 光晕营造浪漫气氛 208
技巧239 投影增加画面形式感 209
技巧240 逆光的剪影效果人像 210
技巧241 利用曝光过度减少不利因素 210
技巧242 利用曝光不足减少不利因素 211
技巧243 窗边梦幻效果的人像 212
技巧244 伦勃朗布光法展现人物坚毅的性格 213
技巧245 蝶形布光法突出精致的五官 214
技巧246 眼神光使眼睛炯炯有神 215
技巧247 轮廓光突出人物的轮廓线条 216
技巧248 背景光制造画面气氛，表现人物性格 217
技巧249 背景光分离人物与背景 218

Chapter 10 风景摄影中的用光技巧

技巧250 小光圈捕捉水面晶莹的反光......220
技巧251 小光圈表现光芒四射的夜景......221
技巧252 小光圈拍摄月亮......222
技巧253 大光圈表现树叶的半透明感......222
技巧254 利用眩光表现特殊环境......223
技巧255 低速快门表现瀑布水雾......224
技巧256 慢快门记录烟花的绽放......225
技巧257 慢速快门捕捉风的痕迹......226
技巧258 借助白平衡使日出日落更绚丽......226
技巧259 捕捉天空中的光束......227
技巧260 增加曝光补偿拍摄冬季雪景......228
技巧261 减少曝光补偿表现落日霞光的绚丽......229
技巧262 增加曝光补偿表现波光粼粼......229
技巧263 丰富的影调使山水画面更细腻......230
技巧264 利用冷色调表现清晨静谧的感觉......231
技巧265 冷色调表现水面的宁静......232
技巧266 暖调表现沙漠......232
技巧267 高调影像表现雪景的纯净......233
技巧268 利用低光线表现雪地的层次感与质感......234
技巧269 拍摄日出日落的测光要点......235
技巧270 顺光表现原野的色彩......235
技巧271 侧光表现云雾缭绕的迷人晨景......236
技巧272 借助侧光表现雾景的层次感......237
技巧273 借助云雾的虚实对比表现空间感......238
技巧274 逆光表现冰凌的晶莹......238
技巧275 逆光表现波光粼粼的水面......239
技巧276 硬光拍摄风景层次分明......240
技巧277 弱光打造梦幻效果的画面......241
技巧278 对比色的风景画面很鲜明......241
技巧279 同色系的风景照感觉很平衡......242
技巧280 偏振镜使天空更蓝......243
技巧281 利用中灰密度镜缩小天空与地面的亮度差距...244
技巧282 长时间曝光水流利用中灰密度镜降低亮度...245
技巧283 夜间拍摄车流时利用中灰密度镜延长时间...246
技巧284 利用星光镜表现夜晚的灯光的灿烂......247
技巧285 拍摄夕阳时利用滤镜营造温馨气氛......248
技巧286 利用曝光不足去掉画面的不利因素......248
技巧287 减少曝光突出树林的深密......249
技巧288 利用曝光过度去掉画面的不利因素......250
技巧289 借助投影增强画面空间感......251
技巧290 借助倒影表现湖泊......251
技巧291 利用灯光展示夜景繁华......252
技巧292 对着太阳拍摄......253
技巧293 二次曝光拍摄月亮......254

Chapter 11 动物摄影的用光技巧

技巧294 小光圈拍摄动物表现环境......256
技巧295 大光圈突出体积小的动物......257
技巧296 大光圈突出动物的表情......258
技巧297 高快门拍摄飞行的动物......258
技巧298 拍摄雪地的动物增加曝光补偿......259
技巧299 夕阳下逆光效果的马匹......260
技巧300 逆光下拍摄毛毛虫的轮廓光......261
技巧301 逆光拍摄动物的半透明感......262
技巧302 侧光表现猫咪的可爱......262

技巧303 硬光表现瓢虫光滑的外壳......263
技巧304 冷调拍摄动物艺术感十足......264
技巧305 暖调的动物画面很温馨......265
技巧306 低调画面的飞鸟形式感很强......265
技巧307 高调拍摄白色的猫咪......266
技巧308 中间调拍摄家中的狗很温馨......267
技巧309 相近色拍摄天鹅有种幽静感......268
技巧310 对比色突出体积小的动物......268
技巧311 大光比拍摄剪影的水鸟......269
技巧312 拍摄小动物尽量不要开启闪光灯......270
技巧313 拍摄野外的动物......271
技巧314 利用倒影表现动物......271
技巧315 利用眼神光表现动物的可爱......272
技巧316 拍摄天鹅的洁白......273
技巧317 以蓝天为背景拍摄鸟类......274
技巧318 抓拍小动物的表情......275
技巧319 自然状态下的动物......276

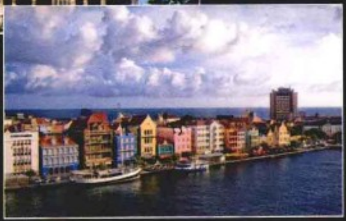
Chapter 12 植物摄影的用光技巧

技巧320 利用大光圈突出花朵的细节......278
技巧321 小光圈拍摄大场面的花朵......279
技巧322 侧光突出花卉的立体感......280
技巧323 顺光下的花卉色彩饱满......280
技巧324 逆光时选择暗背景突出干草有种半透明感......281
技巧325 逆光表现树木造型......282
技巧326 减少曝光使花卉色彩浓郁......283
技巧327 增加曝光表现树木和天空......284
技巧328 阴天突出植物浓郁的色彩......284
技巧329 拍摄雨天带水珠的植物......285
技巧330 丰富的色彩表现花卉的生机......286
技巧331 拍摄黄色的花卉增加曝光补偿......287
技巧332 拍摄白色花卉增加曝光补偿还原真实感......287
技巧333 利用暗背景突出花卉......288
技巧334 细腻的影调突出花卉的细节......289
技巧335 利用偏振镜使花卉色彩更加纯净......290
技巧336 使树叶呈现半透明效果的光线......290
技巧337 利用眩光得到有艺术效果的画面......291
技巧338 利用侧光拍摄蘑菇很有立体感......292
技巧339 亮丽的花朵在灰色背景下更突出......293

技巧340　散射光拍摄的蘑菇画面很柔和 293
技巧341　利用天空作为花卉的背景 294
技巧342　明暗相间时可增强画面的空间感 295
技巧343　柔光下拍摄植物画面影调很细腻 296
技巧344　散射光拍摄的画面色彩很柔和 297
技巧345　利用水珠突出花卉的娇艳 298

Chapter 13 建筑摄影的用光技巧

技巧346　小光圈拍摄建筑物可以表现环境 300
技巧347　硬光下的建筑物层次分明 301
技巧348　暖色调烘托建筑物的特色 302
技巧349　散射光可突出建筑物的沧桑感 303
技巧350　前侧光下的建筑物很有立体感 303
技巧351　借助室内灯光拍摄建筑物内部 304
技巧352　利用反光表现建筑物的现代感 305
技巧353　暮色中的夜景建筑物 306
技巧354　顺光下的建筑物颜色很柔和 307
技巧355　运用灯光表现建筑物 308
技巧356　利用特殊的灯光营造有个性的建筑物 309
技巧357　利用云雾表现有特色的建筑物 310
技巧358　黄昏的光线衬托建筑物的气势 311
技巧359　有特色的建筑物剪影 312



Chapter 14 静物摄影的用光技巧

技巧360　简易静物摄影棚 314
技巧361　利用布光制造不一样的画面气氛 315
技巧362　利用侧光表现物体质感 316
技巧363　利用黑背景突出发光的被摄体 317
技巧364　利用倒影表现被摄体 318
技巧365　逆光表现玻璃的透明感 318

Chapter 15 微距摄影中的用光技巧

技巧366　散射光拍摄微距花卉色彩真实 320
技巧367　黑背景突出水珠的晶莹感 321
技巧368　利用星光镜拍摄水珠得到特殊的画面效果 322
技巧369　微距拍摄白色花朵时增加曝光补偿 323
技巧370　微距拍摄深色画面时应减少曝光补偿 324

Chapter 01 关于曝光

技巧 001 什么是曝光

光影是摄影的灵魂，作用重大，可以通过控制曝光获得更好的光影效果。在胶片时代，曝光就是指使相机胶片或感光纸在一定条件下感光，通过曝光与感光材料产生一定的化学反应，经过冲洗、处理后即可呈现影像；在数码时代，通过让数码相机的感光元件曝光，并经过图片信号转存至存储卡，从而形成影像。

技巧002 没有正确的曝光，只有合适的曝光

在照片的曝光参数值上，没有固定的标准，一张照片的"准确"曝光，主要看摄影师想要表达的思想，以及是否准确表现了照片的主体。在不同的光线环境和表达需求下，不同的曝光参数组合会产生视觉感受完全不同的画面效果。

在没有特别要求的情况下，准确曝光也可以获得理想的画面效果。经过相机的曝光拍摄后，所得到的影像质量符合或基本符合摄影师的意图和需求，即可被认为是准确的曝光。

在需要表现特殊的画面效果时，可以通过刻意的调整曝光来实现，这就需要拍摄者牢固地掌握曝光的各项技术，灵活组合，然后运用不同的曝光组合，形成不同的画面效果，表达不同的拍摄主题，以突出作品的独特风格。

曝光示意

利用点测光对画面进行准确测光，呈现出色彩绚丽、意境幽谧的画面效果。

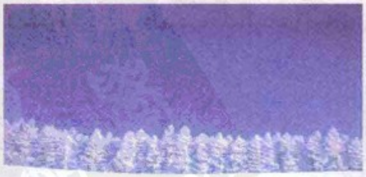
光　圈： F5.6
快门速度： 1/8s
感 光 度： ISO400
曝光补偿： 0EV
测光模式： 点测光
曝光模式： 光圈优先

技巧003 控制曝光的三个要素

曝光合适是获取理想画面效果的基础，控制曝光的三个主要因素是：快门速度、光圈大小和高光度的高低。

快门速度可以控制光线进入相机时间的长短，光圈控制镜头进光量的多少，感光度控制感光元件对光线的敏感程度以及画面质量的粗细，三者互相结合才能有合适的画面曝光。

曝光示意



拍摄白色居多的画面时，要增加曝光补偿，这样画面才明亮。

拍摄参数

焦　　距：28mm
光　　圈：F10
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+1EV
测光模式：中央重点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 004 快门对曝光及对画面效果的影响

快门速度是控制画面曝光的重要因素之一，拍摄时控制快门速度的不同，会产生不同的画面效果，尤其是对于运动的物体，不同的快门速度还可以产生特殊的画面效果，而且直接影响画面的亮度。所以对于不同状态的拍摄对象，选择不同的快门速度所获取的效果也不同。例如，在拍摄动态物体时，较快的快门速度可以抓拍瞬间，较慢的快门速度则可以记录下运动轨迹。

曝光示意

利用长时间曝光得到的瀑布画面，水流丝丝缕缕、飘渺灵动，呈现如仙境一般的视觉感受。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F16
快门速度：30s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：−0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧005 高快门抓拍瞬间动作

高速快门和小光圈拍摄的飞鸟画面，摄影师选择了简单的背景突出被摄体。

利用高速快门可以瞬间抓拍运动着的物体，一般拍摄飞翔的鸟儿时都是使用高速快门，因为鸟儿的飞行速度较快，为了将飞鸟飞行的姿态捕捉在画面上，需要使用高速快门，并结合较小的光圈，以确保有个清晰较大的景深，同时还要采用快速对焦的方式，不仅要将飞鸟的姿态真实地表现出来，还要让被摄体真实地存在于画面中。

曝光示意

拍摄参数

焦　　距：65mm
光　　圈：F5
快门速度：1/1250s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧006 低快门记录车灯痕迹

想要将车灯拍摄成线条状，需要低快门记录车灯流动的轨迹，所以拍摄时一定要配合三脚架的使用，才可确保画面清晰，以达到理想的效果。

长时间的曝光会使画面进光量增多，而夜晚繁杂灯又较多。为了防止不利因素干扰画面效果，最好配合使用小光圈，可减少光线的进入量。

曝光示意

利用长时间曝光和小光圈记录下的车灯痕迹。

拍摄参数

焦　　距：15mm
光　　圈：F4.8
快门速度：30s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+2EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 007 光圈对曝光及画面效果的影响

光圈主要是控制进光量多少的装置，在相机上通常用"F"来表示光圈的大小。光圈的F值越大，在同一单位时间内的进光量越少。例如，光圈从F4调整到F5.6，进光量便少一挡，也就是说光圈缩小了一级。在其他参数相同的情况下，光圈越小，景深越大，画面越暗。

曝光示意

设置的大光圈拍摄出来的小景深画面，给人感觉简洁明了。

拍摄参数

焦　　距：100mm
光　　圈：F1.8
快门速度：1/640s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 008 大光圈得到小景深画面

由于光圈的大小直接影响着景深，因此在平常的拍摄中常被用到，尤其是突出比较小的被摄物或是在较杂乱环境中虚化掉不利因素突出被设主体时。同时，较大的光圈也能得到较快的快门速度，从而提高手持拍摄的稳定性。

曝光示意

在较小的景深里，不利的背景被虚化掉了，主体物更突出。

拍摄参数

焦　　距：70mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 009 小光圈得到清晰的风景照

利用光圈可以控制景深的特点，拍摄风景照时最好是使用小光圈，这样画面看起来前后都会很清晰。如图所示，很干净、明亮的画面，远处的细节表现得非常细腻、清晰。

曝光示意

设置成小光圈拍摄的风景照，景深很大，整个画面前后都很清晰。

拍摄参数

焦　　距：15mm
光　　圈：F8
快门速度：12s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+2EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 010 感光度对曝光及画面效果的影响

感光度也是控制曝光的一种方式，用ISO来表示感光度值。数码相机的感光度表示感光元件对进入机身光线的敏感程度。感光度越高，就说明感光元件对光线越敏感，画面的亮度就越高，但是画面质量也随之降低。因此，在拍摄时，要根据实际光线情况选择最佳的感光值，才能达到理想的画面效果。

曝光示意

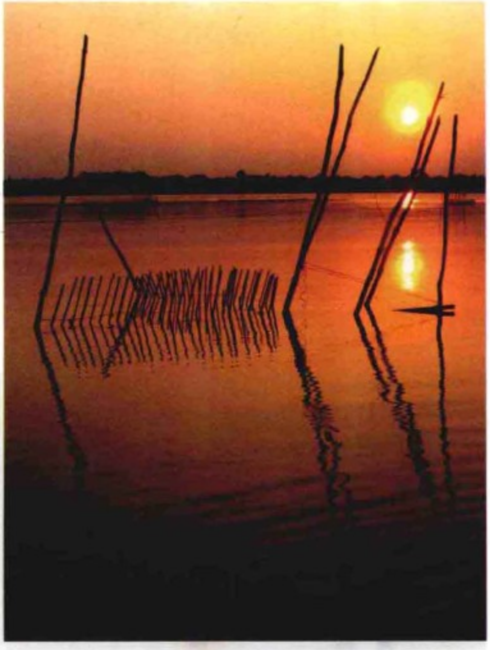
低感光度的画面比较细腻，画面质量也较高，拍摄时尽量选择低感光度进行拍摄。

拍摄参数

焦　　距：70mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧011 高感光度拍摄夕阳美景

当拍摄环境光线比较暗，不论是增加快门速度，调到最大光圈，还是不能达到最佳画面效果时，可以选择增加感光度来提高快门速度。如图所示，一幅夕阳美景，拍摄时光线已经不充分了，如果想得到清晰的画面，又没有三脚架固定相机，可以提高感光度，以提高快门速度。



曝光示意

在较暗的环境里可以选择提高感光度，以确保足够的快门速度使画面清晰。

拍摄参数

焦　距：9mm
光　圈：F4
快门速度：1/320s
感 光 度：ISO800
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧012 低感光度画面细腻

在光线充足的情况下，都是选择低感光度，这样颗粒比较少，画面比较细腻，看起来层次也就显得丰富了。如图所示，晴空下停落在花丛中的鸟儿，作者降低感光度拍摄，使画面中无论是鸟儿艳丽的羽毛，还是娇艳的花朵、翠绿的叶子，色彩饱满、层次丰富。

曝光示意

利用低感光度拍摄的画面，感觉非常细腻。

拍摄参数

焦　距：500mm
光　圈：F4.5
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

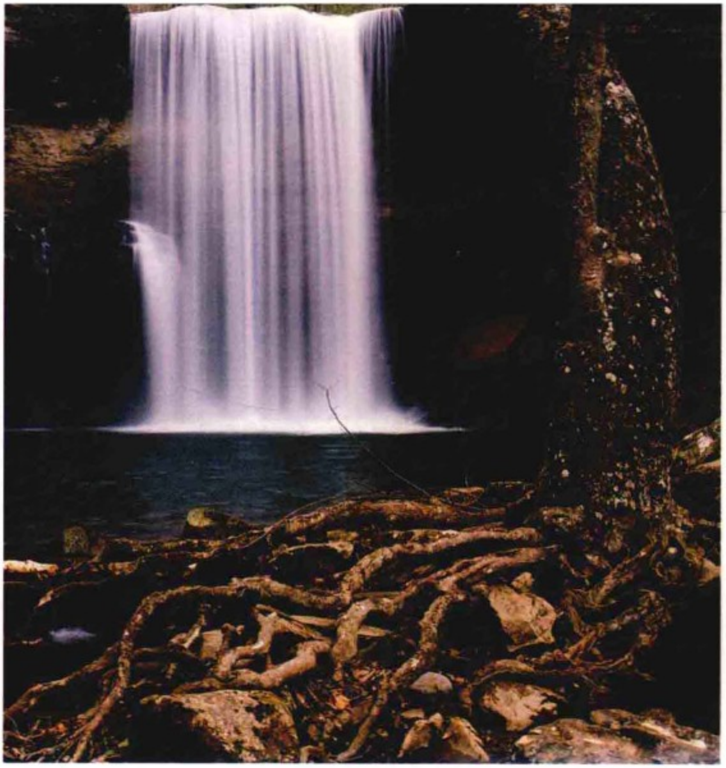
技巧 013 三者变化关系导致不同的画面结果（一）

曝光示意

拍摄瀑布时，竖构图比较好表现，有种飞流直下的感觉。

拍摄参数

焦　距：119mm
光　圈：F8
快门速度：8s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先



光圈、快门、感光度对曝光量有互动的影响，这里通过实例进行说明，以下组合获得的曝光量相同：F2.8+1/250s+ISO100。

下面的例子都与第一组设定值比较：

F4+1/125s+ISO100（光圈降了一挡，快门升了一挡）。
F4+1/250s+ISO200（光圈降了一挡，ISO 升了一挡）。
F2.8+1/125s+ISO50（快门升了一挡，ISO 降了一挡）。
F2.0+1/250s+ISO50（光圈升了一挡，ISO 降了一挡）。
F2.8+1/500s+ISO200（快门降了一挡，ISO 升了一挡）。
F2.0+1/500s+ISO100（光圈升了一挡，快门降了一挡）。

技巧 014 三者变化关系导致不同的画面结果（二）

曝光示意　　拍摄参数

焦　　距：10mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

曝光示意　　拍摄参数

焦　　距：10mm
光　　圈：F4.0
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

光圈、快门、感光度三者的组合关系，通俗一点，可以用“接一盆水”来比喻。快门相当于控制开放水龙头的时间长短；光圈相当于水龙头的口径，控制出水量的多少；感光度相当于盆子的大小。在感光度固定的情况下，光圈和快门的组合就能控制总的出水量，也就是感光量的多少。光圈和快门是互相影响、互相制约的。如果需要得到最合适的曝光效果，就必须恰当地设置好这两种调节，如果更改光圈值使光圈变小，就要将快门速度设置得慢些。反之，如果想要光圈变大，快门速度就要设置更快一些。不同的快门速度和光圈大小的组合可以得到一样的曝光量，不过因为不同光圈形成的景深不同，不同的快门速度对运动物体的抓拍效果也不同，所以拍摄出来的画面效果也是不一样的。

如图所示，设置了不同的光圈、快门速度，但是曝光量是相同的（图像亮度相同）。

技巧 015 什么是曝光补偿

曝光补偿也是控制曝光的一种方式。在一些特殊的环境下拍摄者要表现的对象比较特殊，而正常的曝光方式无法获取理想的画面效果时，这样的情况下就需要利用曝光补偿的方式对画面进行调整。

通常情况下，正曝光补偿可增加画面亮度，让画面亮调的层次感更强；负曝光补偿则是减少画面亮度，让画面暗部的细节更富有层次感。

曝光示意

减少曝光补偿，使画面呈剪影的效果。

拍摄参数

焦　　距：100mm
光　　圈：F4
快门速度：1/50s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：−2EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 016 特殊的情况下利用曝光补偿调整画面

曝光补偿除了运用到一些常见的画面效果中，也能在比较特殊的拍摄环境中用到。比如，比较亮或是比较暗的环境中。"白加黑减"是曝光补偿的基本原则，意思是在拍摄白色或亮调物体时，为了避免画面偏灰，曝光不足，以及不能准确还原白色时，就需要适当增加曝光补偿，使画面的物体得到准确的还原；在拍摄黑色或暗调物体时，若要将其暗部细节层次清晰的呈现，就需要适当地减少画面的曝光量，让画面的影调更加细腻自然。

曝光示意

拍摄雪景时，通常需要增加曝光补偿，这样可更加凸显雪的晶莹洁白。

拍摄参数

焦　　距：60mm
光　　圈：F3.5
快门速度：1/50s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧017 黑色画面时减少曝光补偿

为了使画面的影调更暗，可以减少曝光量，例如拍摄剪影效果的画面时，拍摄对象色彩较深或接近黑色，这时减少曝光量是很有必要的。因为在暗调环境下拍摄，相机测光系统经过判断后会自动提升画面亮度，这样会使拍摄出来的画面曝光有些过度，从而丢失暗部的细节。所以在实际的操作中，应该减少曝光量，以获得最真实的画面。

曝光示意

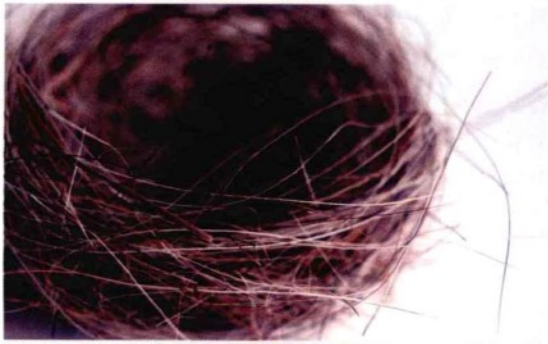
为了拍摄出剪影的效果，拍摄时应减少曝光补偿。

拍摄参数

焦　　距：28mm
光　　圈：F8
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：−1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧018 白色画面时增加曝光补偿

虽然增加曝光补偿可以增加画面的亮度，但通常并不是在暗的环境下使用。一般情况下，拍摄白色的或者浅色的物体时，相机经过测光系统会自动降低曝光量，这样拍摄的画面会比较偏灰，其实这时应该增加曝光补偿，以提高画面亮度，这样不但可以让画面更加明亮，还不会失去亮部的细节。



曝光示意

增加曝光补偿后，画面简洁明了，被摄主体的细节处都表现得很清晰。

拍摄参数

焦　　距：135mm
光　　圈：F4
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+2EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧019 增加曝光补偿提亮画面亮部

通常在拍摄浅色或者白色的物体时，按照相机的测光拍摄出来的画面总是比较不尽如人意，这是因为，相机的测光检测到被摄物体偏浅会自动降低曝光量，这样拍摄出来的画面整体就会比较灰，所以这时就要增加曝光量，来提亮画面的亮度。如图所示，经过增加曝光补偿后，画面中的颜色准确还原，使画面看起来色彩明亮，主体突出。

曝光示意

增加曝光补偿后，画面中被摄物的亮部的细节被表现得很细腻。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F7.1
快门速度：1/80s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 020 减少曝光补偿压暗画面暗部

减少曝光量之后，画面看起来会更暗一些。当画面中的物体比较暗时，因为相机的测光系统经过测光后会自动增加曝光量，反而会使画面看起来发白，不能很好地表现黑色的物体，所以拍摄时反而需要减少曝光量来压暗画面，以便得到准确的曝光效果。

如图所示，拍摄的是在暗处盛开的美丽花朵，为了使画面的颜色更加饱和，可以减少一些曝光补偿，突出被摄主体的色彩和形态。

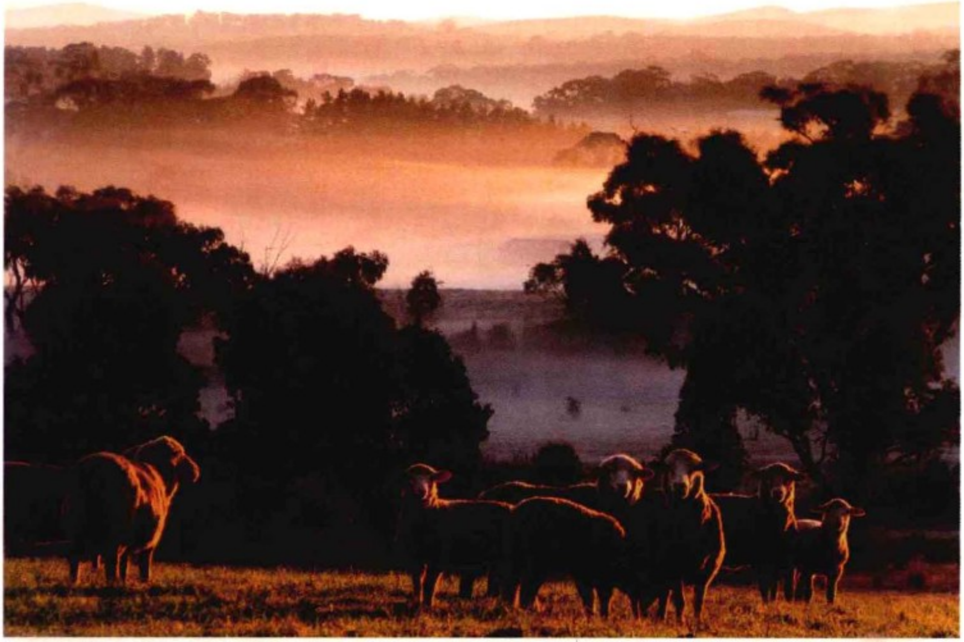
曝光示意

减少曝光补偿后，压暗画面的整体明度，使画面有种特别的视觉效果。

拍摄参数

焦　　距：70mm
光　　圈：F7.1
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 021 使用曝光锁锁定被摄物的曝光



数码相机上有一个很重要的部件——曝光锁，但很多人并不常注意到，我们平时拍摄时最好是养成使用曝光锁的习惯，因为曝光锁是在复杂的光线条件下可以帮助我们获得准确曝光的理想工具。使用曝光锁可以锁定被摄体在拍摄环境下的测光数据，避免重新构图时受到新光线的干扰而影响画面效果。曝光锁常用于逆光拍摄，也适用于局部测光和点测光的模式。

曝光示意

在特殊的环境下，使用曝光锁，对准绵羊的暗部测光，使绵羊身上有一圈轮廓光，拍摄出自己想要的画面效果。

拍摄参数

焦　　距：28mm
光　　圈：F8
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧022 复杂光线条件下可使用包围曝光模式

拍摄参数

焦　　距：119mm
光　　圈：F4
快门速度：1/1600s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

拍摄参数

焦　　距：119mm
光　　圈：F4
快门速度：1/1600s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

拍摄参数

焦　　距：119mm
光　　圈：F4
快门速度：1/1600s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

有时因为拍摄的环境并不在我们控制范围之内，难免会碰上光线比较杂乱的环境。若是遇上这样的环境或是相机很难准确测光的时候，可利用包围曝光的模式进行拍摄。

包围曝光，是指按照测光值拍摄一张照片，再根据这张照片的曝光量各增加或减少一挡进行拍摄，这样就得到三张曝光量各不相同的照片，然后就可以从这几张照片里面挑选一张最接近理想状态的照片。所以，当我们无法准确判断曝光量是否合适时，就可以采用包围曝光的模式进行拍摄。

技巧023 使用AUTO模式快速设置曝光参数

数码相机提供了很多拍摄模式供我们使用，其中 AUTO 模式是操作最简单的拍摄模式。对于初学者来说，设置这个模式，直接按下快门就可以获得一张照片，不需要设置繁琐的参数。在拍摄时，相机会自动根据被摄体选择合适的光圈大小、快门速度和感光值等。

由于 AUTO 模式属于“傻瓜”型模式，有些特殊效果的画面，使用 AUTO 模式会显得“力不从心”。

曝光示意

使用AUTO模式可以很快地拍摄下想要的画面。

拍摄参数

焦　　距：13mm
光　　圈：F4
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧024 P程序模式灵活组合曝光参数

相机上有一个类似全自动的模式，这就是P程序模式。设置这个模式时，拍摄者可自由设置白平衡等参数，也可以选择不同的光圈和快门速度的组合。例如，在拍摄时选择 F4 的光圈值，相机会根据现场光线自动选择合适的快门速度，如果选择调整光圈大小，相机也会自动调整快门速度。

使用 P 程序模式拍摄，可以根据拍摄对象以及想要表现的方式选择多种曝光组合。

曝光示意

利用P模式拍摄简单方便，任何人都可以使用操作。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 025 光圈优先模式表现不同的景深效果

光圈优先模式就是拍摄者手动设置光圈大小，然后相机根据环境光线选择相应的快门速度以获取正常的曝光，通常用"AV"表示。

由于光圈的大小直接影响着景深，因此在平常的拍摄中此模式是常用模式之一。为了使被摄主体在画面中比较突出，拍摄时我们一般采用大光圈长焦距获取小景深以达到虚化背景的效果。同时，较大的光圈也能得到较快的快门速度，从而提高手持拍摄的稳定性。而在拍摄风景类照片时，则通常采用较小的光圈，让画面景深的范围增大，以便使远处和近处的景物都清晰地呈现出来。

曝光示意

拍摄人像时，使用合适的光圈，既可以使背景虚化掉，也可以保留部分背景，美化画面。

拍摄参数

焦　　距：24mm
光　　圈：F4.5
快门速度：1/1250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 026 要突出主体物时适合使用光圈优先模式

由于光圈的大小有控制景深大小的功能，在一些需要突出主体物的拍摄环境下就可以采用此拍摄模式，虚化掉一些不利于表现画面的因素，突出要表现的主体物。如图所示，利用大光圈表现花朵，花朵的花瓣、花蕊都清晰地呈现出来，不利的画面因素全部略去，使画面内容简洁、清晰。

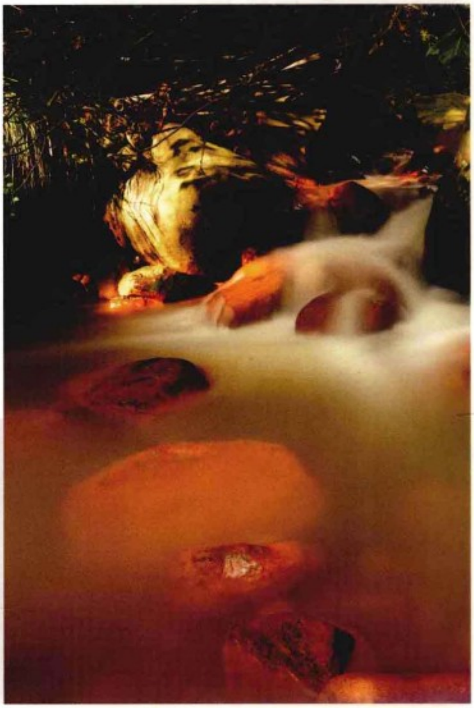
曝光示意

利用大光圈把平时常见的物体拍摄得与众不同。

拍摄参数

焦　距：119mm
光　圈：F8
快门速度：1/1600s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧027 快门优先模式表现不同的动态效果



快门优先模式是摄影师在手动设置快门速度的情况下，相机自动根据拍摄环境的光线设置相应的光圈值，以获取正常的曝光，通常用“TV”表示。

快门优先模式多用于拍摄运动的物体，特别是在体育运动的拍摄中最为常用。为了抓拍到清晰的运动画面，可以选择较高的快门速度，而为了记录运动轨迹，则可以放慢快门速度，这时相机的光圈会随其变化，而自行调整相应的大小。

曝光示意

斜里射来的一束明亮光线，使整个画面呈现温暖的基调。长时间曝光得来的呈水雾状的流水，如梦似幻，颇具山水画的意境。

拍摄参数

焦　　距：32mm
光　　圈：F16
快门速度：30s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧028 凝固瞬间动态效果时使用快门优先模式

由于不同的快门速度可以记录不同的运动状态，所以在拍摄运动的被摄物时，最好是使用快门优先模式。在拍摄运动物体时，如果获取的画面主体模糊不清，这是因为快门速度不够高，如果选择快门优先模式，这样的情况就很容易避免了。

曝光示意

呈现剪影效果的画面中，蜻蜓透明的翅膀在夕阳的映衬下，纹理清晰可见，不可多得的魅力瞬间，可利用高速快门将之凝固。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F4
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 029 手动模式灵活掌控曝光

虽然数码相机提供了很多种简单方便的拍摄模式，但是对一些光线复杂、环境特殊的场景还是比较难以应付，无法根据固定的拍摄方式捕捉更具有意境的画面，没办法表现摄影师的拍摄意图。这时最好是根据现场的拍摄情况，有针对性进行各种拍摄数值的设置。手动模式是较难操作的拍摄模式，通过对各项参数的自由选择，可展现出不同的画面效果。

曝光示意

光线明暗对比较大时，手动设置拍摄参数，才能表现出较好的画面效果。

拍摄参数

焦　　距：11mm
光　　圈：F3.2
快门速度：1/600s
感 光 度：ISO50
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 030 数码相机的动态范围

曝光示意 **拍摄参数**

画面由于明暗对比明显，所以动态范围较大，整个画面由暗到亮的影调丰富，突出了被摄体的特点。

焦　　距：35mm
光　　圈：F8
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

曝光示意 **拍摄参数**

画面中的动态范围较小，暗部失去层次，也正是由于暗背景的衬托，才更好地突出了枫叶的色彩。

焦　　距：50mm
光　　圈：F4
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

数码摄影中的动态范围指的是记录（曝光）动态范围，也就是数码相机的感光原件能够记录亮度的最大和最小的范围。

动态范围有两种表现方式：亮度之比和曝光量（EV）。不同型号的数码相机，其动态范围是不一样的。目前，数码相机的动态范围在 8.0EV 上下。一般情况下，感光原件的面积越大，其动态范围也越大；ISO 值越大，动态范围越小。例如，佳能 EOS 30D 的动态范围大约是 8.4EV，佳能 5D 与其相似，而尼康的 D200 的动态范围大约是 8.2EV。

技巧031 液晶屏回放照片检查曝光情况

拍摄完成后，可通过液晶屏回放查看画面的曝光情况。如过曝光过度或是曝光不足，可在调整合适的参数后重新拍摄，直到拍摄到满意的画面为止。

通常情况下，在拍摄之前要仔细观察被摄对象的特点，并认真思考自己所需要的画面效果，再进行拍摄。

曝光示意

拍摄后，按动相机上的“回放”按钮，如图所示。这时，照片会自动显示在液晶屏上，通过观察照片，可了解被摄主体的曝光情况。

拍摄参数

焦　距：28mm
光　圈：F8
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧032 通过直方图判断曝光情况

数码相机图像处理技术一直在不断发展，越来越多的数码相机内设置了直方图的功能。在拍摄过程中，可根据直方图来判断所拍摄照片的曝光情况。在照片的直方图中，横轴代表的是图像中的亮度，从左到右从全黑逐渐过渡到全白；纵轴代表的则是图像中处于这个亮度范围的像素的相对数量。

曝光示意

因为是室内人像，可以从直方图看出，曝光准确。

拍摄参数

焦　距：200mm
光　圈：F4
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 033 曝光不足时的直方图

查看直方图时，我们可根据直方图横向代表的画面亮度，来判断照片的曝光情况，如果在直方图里面显示的影调曲线分布在最左边，而右边留白，就代表画面的亮度过低，所获得的画面曝光不足。

为了改善曝光不足的情况，可在后期处理时提高画面的亮度；或者在前期的拍摄中设置合适的参数，再进行拍摄。

曝光示意

通过观察直方图，可以发现照片明显曝光不足，画面主体层次不明显。

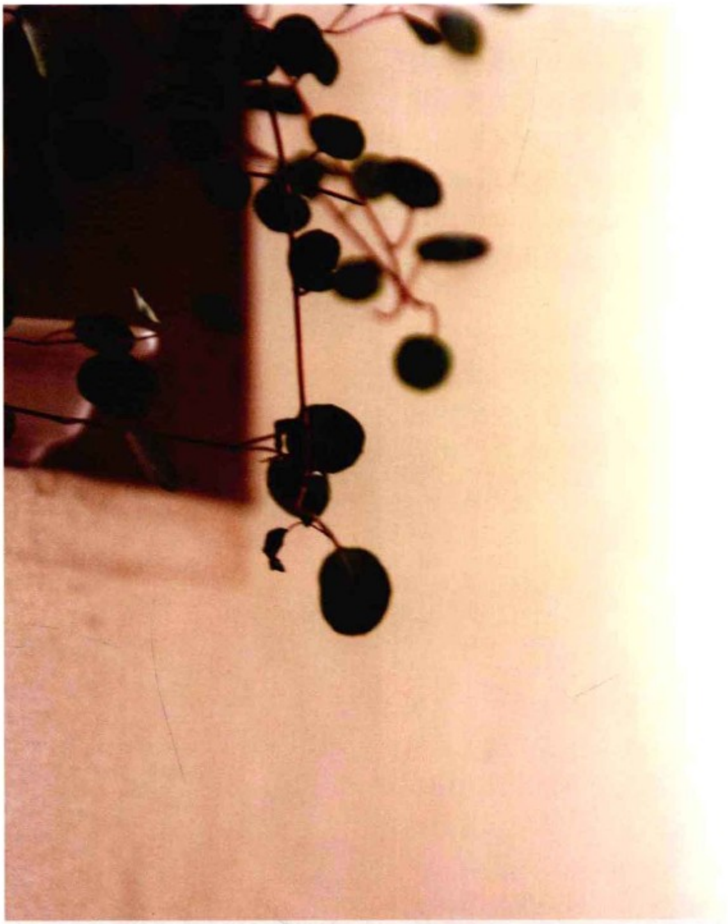
拍摄参数

焦　　距：70mm
光　　圈：F7.1
快门速度：1/640s
感 光 度：ISO125
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 034 曝光过度时的直方图

在拍摄过程中，只通过相机的液晶屏观看照片检查曝光情况，往往不够直观，而直方图的表现方式则非常直观明了。如果曝光不准确，就需要再次拍摄，或者通过软件的后期处理使画面曝光准确。

如果直方图中大量曲线都位于右侧，就说明画面的暗部细节不足，画面曝光过度，应减少曝光量，压暗画面的亮度。



曝光示意

画面曝光过度，画面整体缺少层次，大部分都是一片白色，缺少立体感。

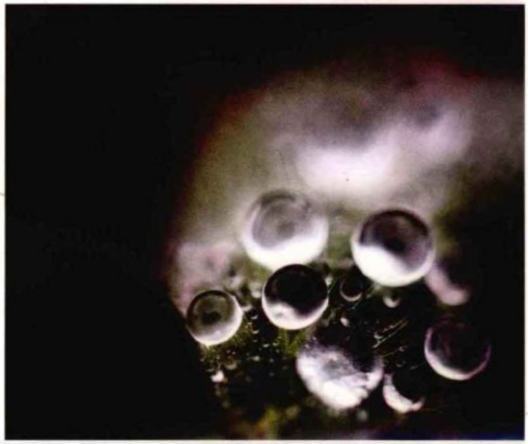
拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F4
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧035 画面反差过大的直方图

有时为了拍摄需要，有些被摄物可通过对比的方式来突出。反差是指画面影像各方面明暗的差异程度。

反差较大的画面，其影调明暗对比强烈，视觉效果突出；而反差小的画面，其影调明暗对比弱，画面和谐平淡。通过直方图可以看出，反差较大的画面，其直方图两端都有溢出。



曝光示意

可以看出画面对比强烈，在直方图中，影调分布在两端并溢出，表现出强烈的反差。

拍摄参数

焦　距：60mm
光　圈：F1.8
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧036 画面反差较小的直方图

反差大的画面明暗对比强烈，而反差小的画面明暗对比弱，画面的影调看起来比较平和。

从直方图可以看出，左端和右端留有空间，画面影调集中在中间位置，表示画面的反差较小。

曝光示意

通过观察直方图可以看出，影调集中在中间位置，两端留白较多，这表示画面反差较小，没有明显的暗部和亮部。

拍摄参数

焦　距：11mm
光　圈：F11
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+1EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 037 拍摄烟花时的直方图

并不是所有正常曝光的画面直方图影调都很平缓，明暗层次分明。

拍摄烟花为主的照片时，需要长时间的曝光，并通过天空来映衬烟花的美丽。如图所示，照片的烟花非常艳丽，而直方图显示影调集中在左侧，但没有溢出，表示画面暗部较多，而这样的暗调正好凸显了烟花的色彩。

曝光示意

图中所拍摄的烟花绽放的画面，运用长时间的曝光，使其绽放的轨迹被清晰的捕捉了，在暗调背景的映衬下，华丽绚烂。

拍摄参数

焦　距：200mm
光　圈：F8
快门速度：6s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 038 创意曝光——曝光过度的美图

曝光过度是指在对被摄主体准确测光的情况下，增加一定的曝光量，以获取更明亮的画面视觉效果。通常在拍摄色彩明亮或浅色调的对象时，即使是使用正常测光所获取的曝光参数，拍摄出来的画面总是显得灰暗。这时，如果在正常曝光的基础上增加曝光量，让画面获得多一些的曝光量，反而可以使色彩得到真实的表现。

曝光示意

画面中是浅色的花朵，在侧逆光的照射下，呈现半透明状，采用稍微过曝的方式拍摄，使花朵呈现透明的质感，引人注目。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧039 创意曝光——曝光不足的美图

摄影是具有一些艺术创意的创作结果，画面要有些新意，以得到更丰富的视觉效果。所以，曝光也就不仅仅是简单的准确曝光了。

在一些特殊的拍摄环境下，摄影师常会刻意使画面的某一部分曝光不足，以突出被摄物。利用这种方法可以增强画面的明暗反差，使画面更具视觉冲击力。

曝光示意

利用曝光不足，形成了剪影的画面，与明亮的背景形成了强烈的反差，使得画面更具视觉冲击力。

拍摄参数

焦　　距：35mm
光　　圈：F13
快门速度：1/320s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：+0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧040 根据直方图纠正曝光

曝光示意

画面中的少女，由于拍摄的环境，画面曝光不足，通过查看直方图，重新调整参数后进行拍摄，画面影调和谐自然，曝光合适。

照片拍摄完成后，如果要通过软件进行处理，首先要通过直方图了解画面的曝光情况，如果有偏差，且不是自己想要的画面效果，可通过调节进行纠正，以获取曝光更加合适的画面。

技巧 041 区域曝光法

美国著名的摄影师亚当斯将曝光区分为 11 个等级，包括从 0 区曝光到 X 区曝光。亚当斯将反射率为 18% 的中灰影调板定位“影调值 V”，把直接获得“影调值 V”的曝光称为“V 区曝光”。“V 区曝光”加一挡获得“VI 区曝光”，减一挡就获得“IV 区曝光”，其余各区依此类推。亚当斯通过区域曝光法对画面影像进行控制，从而得到高质量、层次丰富的画面效果。这就是著名的“区域曝光法”。

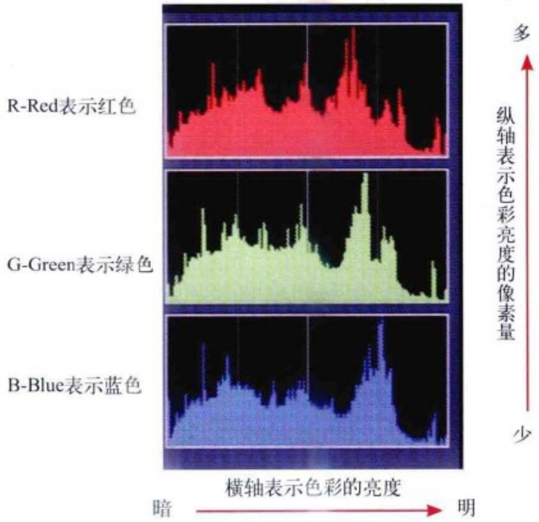
曝光示意

画面是运用区域曝光法拍摄的，画面中的天空和树木都得到了准确的曝光，并很清晰地呈现出来。

拍摄参数

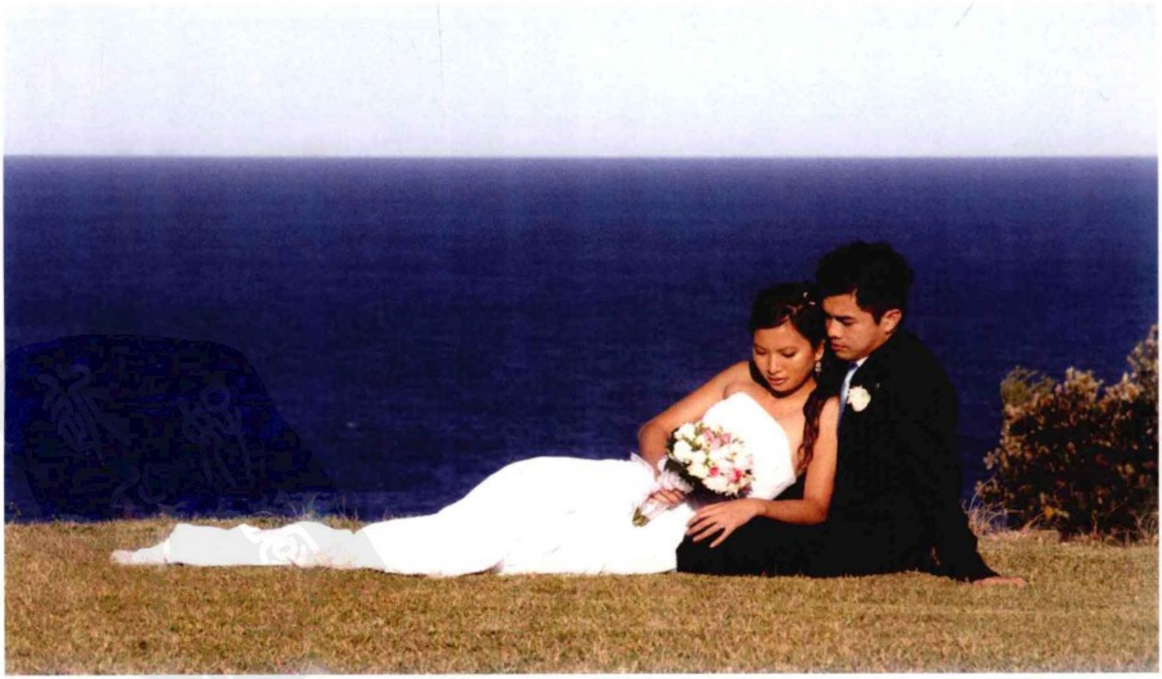
焦　　距：28mm
光　　圈：F10
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 042 分析RGB直方图



与亮度直方图一样，在RGB直方图中，如果任何一种颜色出现太多，或曲线过于靠近左（右）侧，这样的画面都是不够好的，最好重新调整参数后再进行拍摄。

通过亮度直方图可以了解所拍摄图像的曝光量，而通过RGB直方图则可以了解图像中光线的三原色（红、绿、蓝）的亮度等级分布情况。横轴表示色彩的亮度等级，偏左侧为暗，偏右侧为亮；纵轴则表示每个色彩亮度等级上的像素分布情况。左侧分布像素越多，色彩越暗淡；右侧分布像素越多，色彩越明亮。通过查看图像的RGB直方图，可以了解色彩的饱和度及渐变情况，还可以了解白平衡偏移情况。



技巧 043　利用EV值对照表灵活组合曝光

曝光和光圈、快门速度密切相关，且EV值＝光圈EV值＋快门速度EV值。下面是以ISO100为基准的EV值对照表。若使用不同的感光度，就需要根据不同的感光度进行增减。不同的光圈和快门速度值，就会得到不同的EV值组合。

变换光圈值对应的EV值表

光圈	F1.0	F1.4	F2.0	F2.8	F4.0	F5.6	F8.0	F11.0	F16.0	F22.0	F32.0	F45.0	F64.0	F90.0
EV值	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

变换快门速度值对应的EV值表

快门速度	1s	1/2s	1/4s	1/8s	1/15s	1/30s	1/60s	1/125s	1/250s	1/500s	1/1000s	1/2000s	1/4000s	1/8000s
EV值	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

在了解光圈、快门速度与EV值之间的关系后，就可以根据EV值进行计算了。

如ISO100测出光圈为F8.0，快门速度为1/125s，根据EV值对照表就可以得出EV值为13，即光圈对应的EV值6与快门速度对应的EV值7之和。同样，可以选择F2.8和1/1000s、F4.0和1/500s，或F5.6和1/250s等众多曝光组合。

技巧 044　通过相机设置增加画面锐度

在阴天拍摄时，由于光线的强度较弱，拍摄出来的画面通常显得较灰。此时如果希望照片呈现更加清晰锐利的效果，可以在相机的菜单中进行设置。如图所示，为佳能7D相机的拍摄菜单，我们可以在“详细设置”→“标准”中，将锐度树枝向正方向调整。

曝光示意

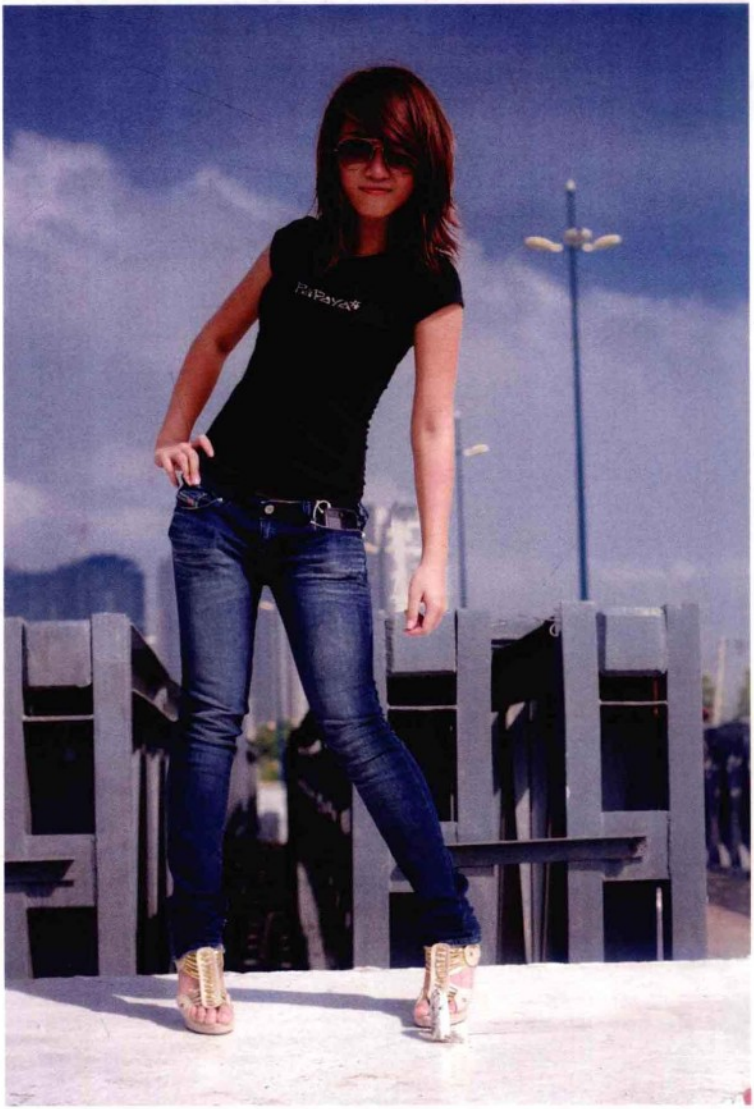
增加锐度之后的画面看起来更加清晰，可以看出整个画面色彩较为艳丽。

拍摄参数

焦　　距：16mm
光　　圈：F4
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

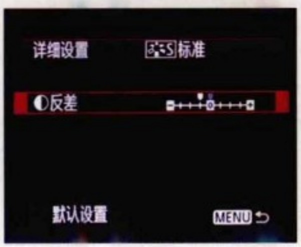
技巧 045 通过相机设置减弱色彩对比

在晴朗的天气拍摄时，画面色彩对比会比较强烈，如果想得到淡雅的画面色彩效果，可以在相机菜单中进行设置。以佳能 7D 为例，进入"详细设置"→"标准"后，调节反差值，向负方向降低数值即可。



曝光示意

在晴朗的天气条件下拍摄的具有强烈色彩对比的人像，由于摄影师降低了画面的反差值，因此也减弱了画面的色彩对比效果。



拍摄参数

焦　　距： 85mm
光　　圈： F8
快门速度： 1/100s
感 光 度： ISO100
曝光补偿： 0EV
测光模式： 矩阵测光
曝光模式： 光圈优先

技巧 046 阳光十六法则

艳阳十六阴天八
多云十一日暮四
阴云压顶五点六
雨天落雪同日暮
室内球场二秒足
客厅戏台快门八

阳光十六法则。即在拍摄处于明媚均匀的阳光下的主体时，快门定为感光度倒数，光圈为 F16 为宜。以此为基准，可以估算出，在海滩用 F22 光圈，有云的晴天用 F11 等。

第一步，把快门设为感光度的数字，比如 ISO50 就设快门为 1/60，ISO100 就设为 1/125 左右，总之让快门速度尽可能接近感光度。

第二步，如果天气晴朗，就把光圈设为 F16；如果稍有一点阴，就把光圈设为 F11；如果天阴，就把光圈设为 F8；如果天气非常阴沉，就把光圈设为 F5.6。

曝光示意

运用阳光十六法则可以获得较大景深的画面。

拍摄参数

焦　距：28mm
光　圈：F16
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

▶ Chapter 02

测光与曝光

技巧 047 测光为曝光提供了一定的数据

摄影所需的曝光数值都是由测光获得，通过测光，拍摄者可了解被摄体受光照的情况，进而决定使用的曝光组合。

在使用相机测光时，相机以光圈、快门、感光度三个数值计算光线强弱。拍摄者可根据测光数据适当增加或减少曝光以获得特殊的画面效果，也可使用准确曝光数据拍摄，以客观展现拍摄现场。无论摄影师采用何种方式曝光，都应以准确的测光数据为依据和前提。

曝光示意

在光线较复杂的情况下，通过测光可获得合适的曝光数值。

拍摄参数

焦　　距：85mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 048 人眼测光与相机测光的区别

通常我们在拍摄时会遇到这样的问题，就是眼睛看到的画面和实际拍摄的画面明暗效果差异较大，这是由于眼睛与相机测光的差异造成的。人眼的调节功能强大，能适应多种光线环境；而相机的测光系统则无法识别颜色，它将被摄体还原为中灰进行曝光，但并非所有的色彩都为中灰亮度。此外摄影师选择的测光方式和测光位置也会影响测光数据，不正确的测光会导致曝光不准确，使画面失真。

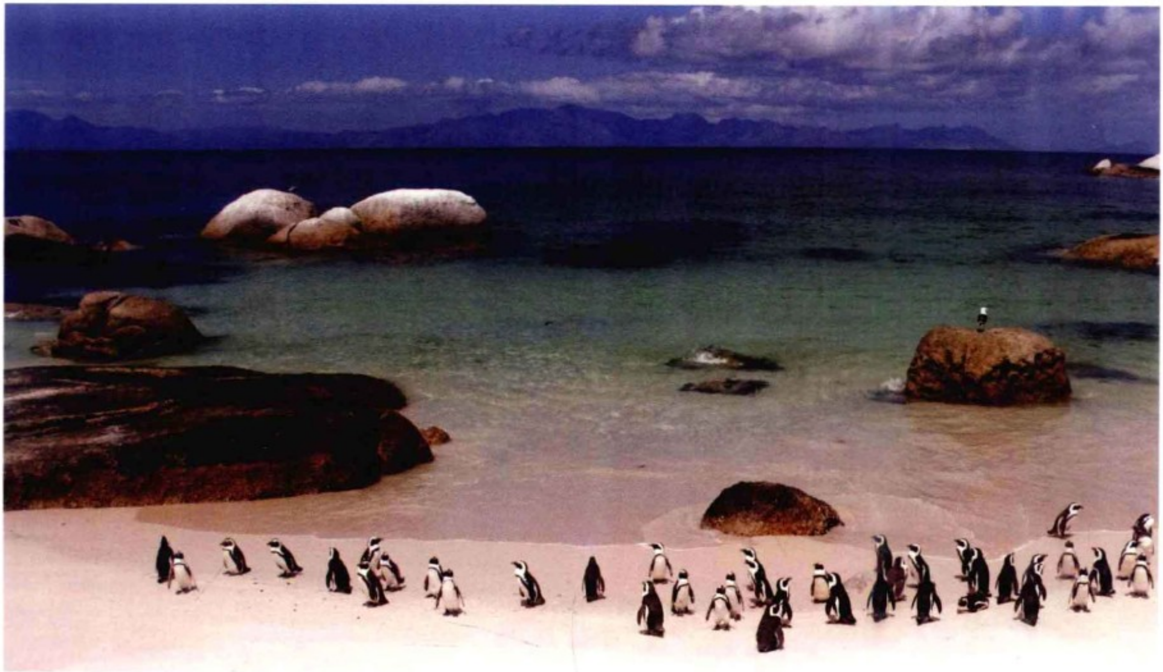
曝光示意

在曝光准确的情况下，色彩才可以得到真实地还原，摄影师应根据环境光线的特点选择恰当的测光方式和测光位置。

拍摄参数

焦　　距：100mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/8s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧049 常见光线F的曝光参考数据



如图所示，常见环境下的曝光参考数据，在使用时摄影师还应根据实际情况再进行相应的调整，比如，当正午光线较强时应减少曝光；冬季光线较弱时应增加曝光。拍摄时应熟悉这些常见光线环境的曝光参数，这些数据可以作为测光时的参考，配合使用恰当的测光方式可提高测光的精度，使曝光更加准确。

光线环境	光圈	快门	感光度
直射阳光	F11.0	1/100s	100
薄云	F8.0	1/100s	100
厚云	F5.6	1/100s	100
阴天	F4.0	1/100s	100
直射阳光	F1.8	1/100s	100

曝光示意

风轻云淡的晴日里，摄影师根据光线F值的一般规律采用了图中的数据拍摄。

拍摄参数

焦　　距：18mm
光　　圈：F8
快门速度：1/800s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：光圈优先

技巧 050 使用相机内测光系统

相机自身都带有测光系统，又称“内装式测光表”，使用相机内测光系统测光大大方便了测光与拍摄。拍摄时只要将需要测光的画面纳入取景框，参照如图所示的电子模拟曝光示意图，指针对准0时表示曝光准确，此时的曝光参数即为测光结果。相机内测光系统使用方便，恰当地使用相机内测光系统可得到准确的曝光值。

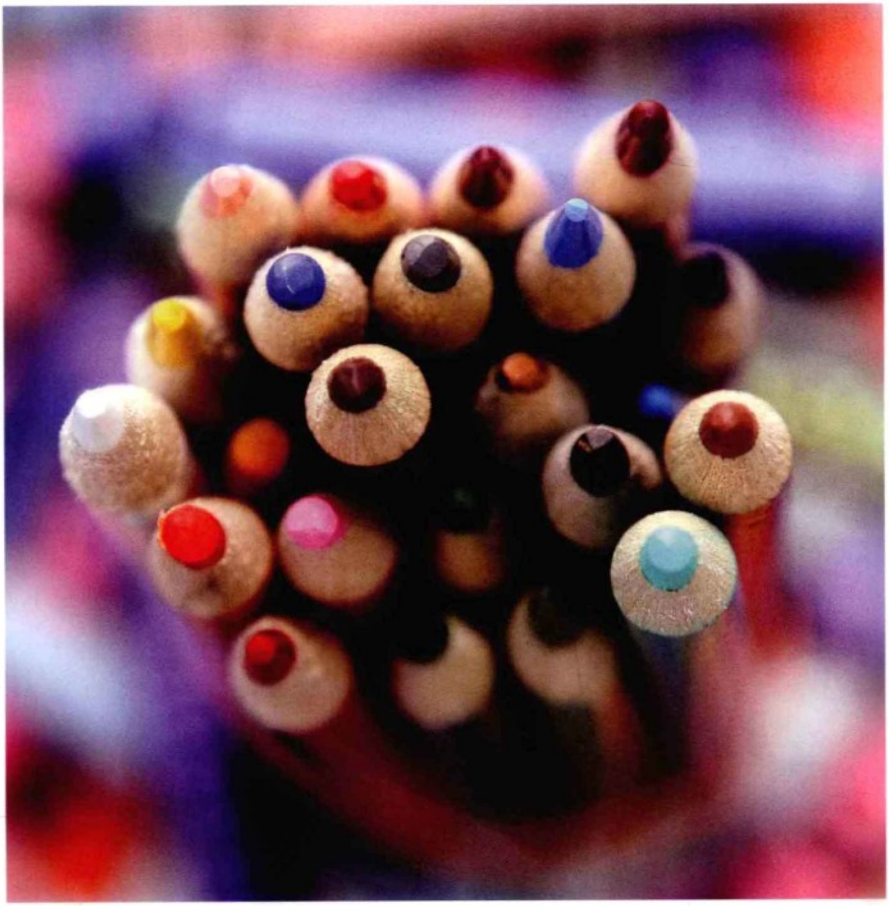
曝光示意

摄影师使用相机内测光系统测光拍摄的画面，选择恰当的测光位置可以使画面白光准确，色彩得到真实再现。

拍摄参数

焦　距：50mm
光　圈：F12
快门速度：1/800s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

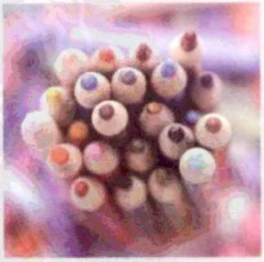
技巧 051 TTL测光系统分析



TTL 测光即通过镜头测光。其特点是测光范围总是在成像范围之内或与成像范围完全一致，因此测光准确性较高。

TTL 测光用于单反相机。如图所示，光线通过镜头到达反光板位置，反光板将光线反射至五棱镜上，最后光线经五棱镜反射到达取景器目镜处进入拍摄者的眼睛。TTL 测光系统的测光原件位于五棱镜附近，使得相机测光的位置与拍摄者使用镜头截取的画面几乎一致，这样通过取景即可指定相机的测光位置。

曝光示意

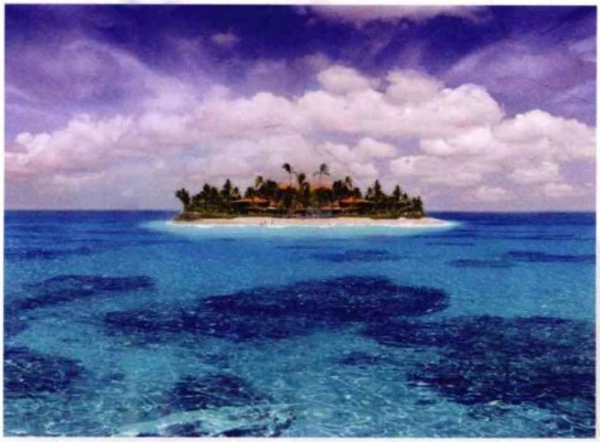


设置的大光圈拍摄出来的小景深画面，背景虚化，主体突出，极具视觉冲击。

拍摄参数

焦　距：100mm
光 · 圈：F1.8
快门速度：1/640s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 052 平均测光模式适用于光线均匀的环境



平均测光的模式可以使相机对画面的大面积区域进行测光，并综合画面明暗情况得出曝光数据。其测量范围较广，适用于光线分布均匀的拍摄环境，尤其是被摄体受顺光照射或画面色彩差异较小时。要注意的是，平均测光模式容易造成影调平淡，使画面显得不够生动。

曝光示意

拍摄于多云的天气画面的明暗反差较小，适合使用平均测光模式，综合画面亮度，使画面曝光准确。

拍摄参数

焦　距：18mm
光　圈：F12
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：快门优先

技巧 053 中央重点测光模式适用于光线不均匀的环境

相机的中央重点测光模式是对取景画面的广泛区域进行测光，但更侧重于对画面中央区域进行测光。中央重点测光模式适用于光线分布不均匀的拍摄环境。比如，被摄体受前侧光或侧光照射时以及画面亮暗差异较大时。

由于中央重点测光模式以画面中央区域亮度为主进行测光，所以测光时应将画面主体置于画面中央。

曝光示意

画面是逆光下拍摄的，被摄者受光不均匀，因此使用了中央重点测光模式，测光时让被摄者位于画面中央使其曝光准确，暗色背景刚好起到了衬托被摄者的作用。

拍摄参数

焦　距：153mm
光　圈：F4
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：中央重点测光
曝光模式：快门优先

技巧 054 点测光模式适用于光线反差较大的环境

相机中的点测光模式仅对画面的 2.5% 左右的区域测光，其测量范围最小。点测光模式适用于反差较大的拍摄环境，比如被摄体受逆光照射时。需要注意的是，在单区域模式和动态区域模式下，点测光模式的测光位置与对焦点位置一致。

曝光示意

画面中明暗的反差较大，摄影师使用点测光对云彩进行测光并锁定，然后重新构图进行拍摄。

拍摄参数

焦　距：28mm
光　圈：F10
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 055 使用独立式测光表测光

虽然相机中都配备了先进的测光系统，但在使用闪光灯、影室灯拍摄时，相机的内测光系统无法测得持续时间仅几百分之一秒的光线的强弱，此时就需要使用独立式测光表测光。

独立式测光表在摄影棚使用较多，比如拍摄人像、商品广告摄影等。通过独立式测光表可精确把握每个光源的强弱，统筹画面整体效果，并精确布光。

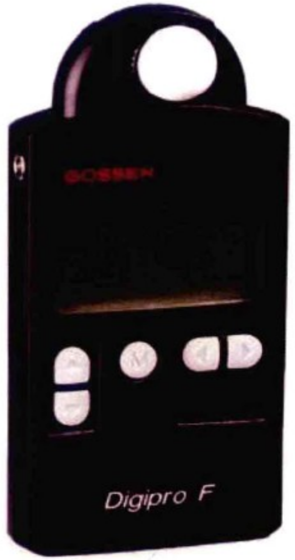
曝光示意

使用独立测光表拍摄时可以准确控制每个光源的照射效果。加入的背景光，使被摄者有一圈轮廓光。

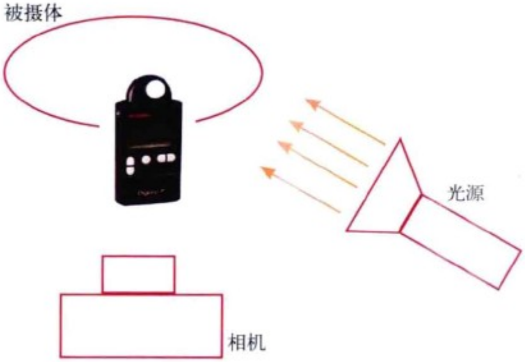
拍摄参数

焦　　距：35mm
光　　圈：F4.5
快门速度：1/320s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 056 使用入射式测光表测光



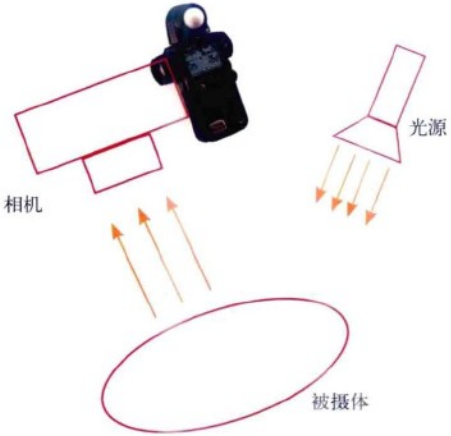
独立式测光表有反射式测光表、入射式测光表、点测光表和闪光测光表四种基本类型，现代高级独立式测光表加上相应的附件可以实现多种测光表的功能。使用入射式测光表应将测光表放在被摄体位置并让测光表的测光窗朝向相机拍摄方向。如图所示，入射式测光表可测到被摄体受光照情况，如实还原画面影调。



技巧 057 使用反射式测光表测光

反射式测光表的测光原理与相机内测光系统测光原理一致，都属于反射式测光。与入射式测光相比，反射式测光更加方便，拍摄时可远距离对被摄体测光。反射式测光表综合被摄体自身的反光情况与受光情况，在同样的光照条件下对不同的反光率的物体测光，可得到不同的测光数据。

如图所示，使用反射式测光表测光时，应将测光窗朝向相机拍摄的方向，并在相机位置测光。测光表所测量到的是经被摄体反射后，被相机收集到的光线的强弱。



技巧 058 反射式测光的原理

反射式测光用来测量被摄体反射光线的亮度，反测光原理是以18%灰调再现测光亮度。

无论被摄体色调亮暗、反光率高低与否，相机都会将其还原为18%灰的亮度进行曝光。这一原理容易导致测光数值不准确，因此曝光要遵循“白加黑减”的原则，其中“白”和“黑”不仅可理解为色彩，也可以理解为明暗。

曝光示意

拍摄浅色画面时相机测光会偏小，因此拍摄时应增加曝光补偿使画面曝光准确。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F1.8
快门速度：1/4000s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：+0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧059 对中灰位置测光最接近真实的明暗关系

根据反射式测光的原理，在测光时应对画面的中灰位置测光，因为中灰是画面亮度最为适中的位置，可兼顾画面亮度和暗部的细节。不仅如此，对中灰位置测光还可测出环境光线的强弱，真实再现画面的明暗关系。在拍摄风景时，要准确分辨18%灰的位置，不要被周围环境的光所干扰，以获得准确的画面曝光。

曝光示意

画面明暗层次丰富，给人生动的视觉效果。拍摄时选择正确中灰位置测量环境光强度，再现了丰富的影调。

拍摄参数

焦　　距：119mm
光　　圈：F8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 060 准确判断中灰位置

判断中灰的位置是选择中灰亮度位置测光的关键所在。中灰位置是画面中明暗适中的位置。逆光拍摄时，中灰位于距离光源稍远的位置；顺光拍摄时摄影师可根据色彩判断，绿色和红色的亮度接近中灰；当被摄体受侧光照射时中灰位于明暗交界线的位置。

曝光示意

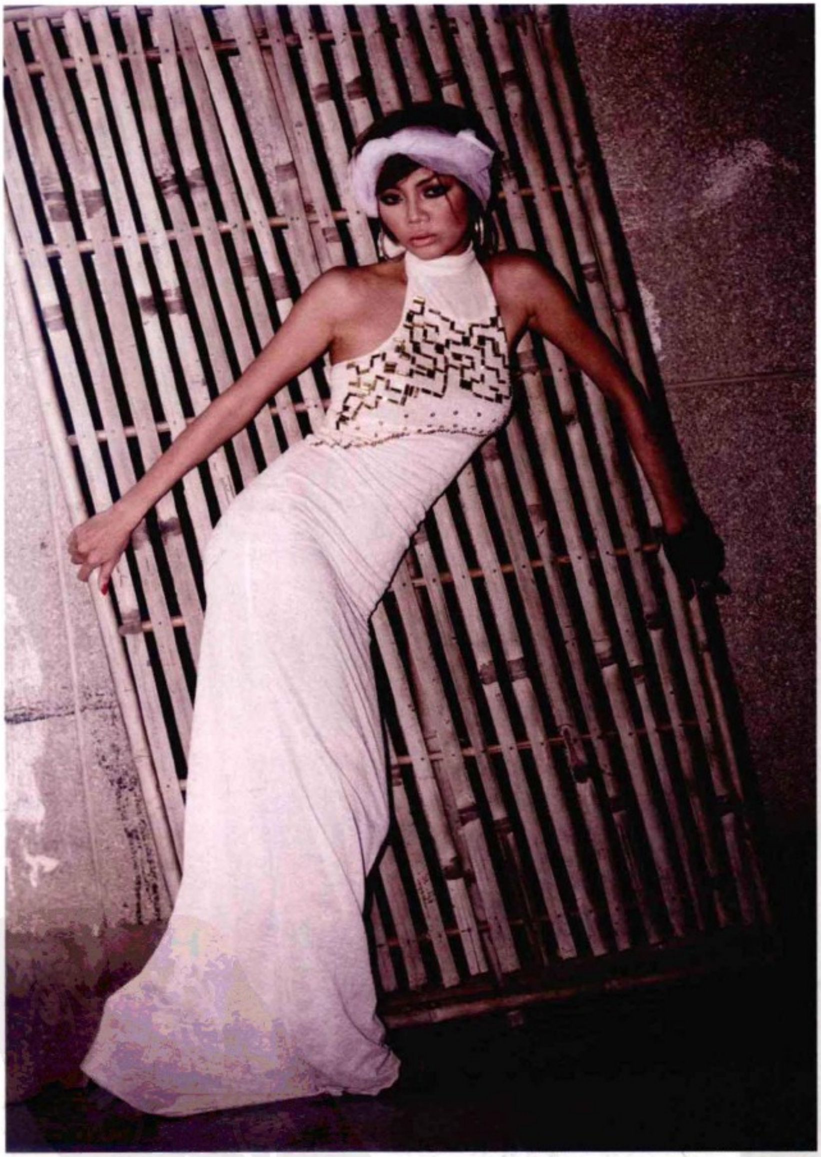
中灰

逆光拍摄的画面。太阳落下的位置亮度较高，距离太阳较远的黄色天空亮度接近中灰，因此对该处测光使画面的曝光较为准确。

拍摄参数

焦　距：10mm
光　圈：F8
快门速度：1/160s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 061 灰卡法



灰卡法是采用反射率为 18% 的标准灰卡作为测光对象，当拍摄者难以在光线复杂的环境中确定测光位置时，使用灰卡代替测光。使用时需让灰卡与拍摄对象受光情况一致，且缩小取景范围，仅对灰卡测光即可。

使用灰卡法拍摄时，需要准确选择 18% 灰的位置，并结合周围环境的光线，才能使画面准确曝光。

曝光示意

在光源较多、光线复杂的环境中拍摄时，将灰卡置于被摄者面部前方，对灰卡测光。利用灰卡可测出人物面部受光的情况，确保被摄者曝光准确。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 062 代测法

代测法是使用其他物体代替被摄体测光，适用于无法直接对被摄体测光的情况。使用代测法测光时，应选择与被摄体反光率接近的物体，并确保代替测光的物体与被摄体受光情况基本一致。最常用的代测法是对被摄者手部测光代替对被摄者的面部测光。

曝光示意

画面中的被摄者一直不停地运动，使得难以对其进行测光，但可以对马进行测光，由于反光率差别不大，所以可以测得一个相近的数值。

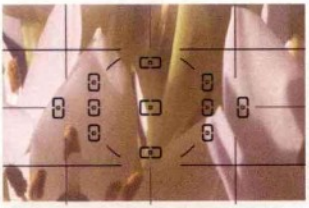
拍摄参数

焦　　距：130mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/1250s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 063 对准亮部测光表现亮部细节

亮部法即亮部优先测光法。使用亮部法测光可确保被摄体亮部具有丰富的细节。使用亮部法测光时，应缩小测光范围，选择在被摄体最亮的部位测光。需要注意的是，亮部法所测得的数据不可直接用于曝光，应在该数据上增加两挡左右的曝光量。

曝光示意



使用亮部法对花瓣测光，保留了花瓣纹理的细节。画面主体突出，花的质感得到了很好的表现。

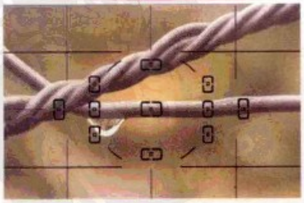
拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F13
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：−1.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 064 对准暗部测光表现暗部细节

拍摄比较暗的画面时，可以选择使用暗部测光法。使用暗部法测光可确保被摄体暗部细节丰富。与亮部法相同，暗部法应缩小测光范围，仅对景物中稍有细节的最暗部测光，再在测光数据的基础上减少两挡左右的曝光量。

曝光示意



画面中的景物大部分比较暗淡，采用暗部测光保留了更多暗部细节。水珠垂垂欲滴的形态得到真实细致的体现。

拍摄参数

焦　　距：135mm
光　　圈：F4
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 065 多点测光法表现画面整体的层次

多点测光法是一种很严谨的测光方法。通过多点、多次测光，拍摄者可了解画面的明暗分布，并综合多个曝光参数更好地保留暗部和亮部细节。使用多点测光法拍摄时，应对画面中较亮和较暗的位置分别测光，若亮部与暗部细节差异在 4 挡左右时，可取其中间值曝光；若反差超过 4 挡，则画面很可能会损失亮部或暗部的细节。

曝光示意

拍摄时分别对天空和梯田进行测光，然后取平均值进行曝光，这样会使画面的很多细节得以清晰地呈现在画面中。

拍摄参数

焦　　距：18mm
光　　圈：F12
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 066 近测法获得比较准确的数据

近测法就是靠近被摄体测量被摄体局部的亮度。使用近测法测量时，测光表或相机距离被摄体10cm 左右，既要做到测光位置准确，又要注意避免测光时遮挡光线，使测光数不准确。

近测法可用于拍摄人像，对准人物面部中灰位置测光可获得准确的曝光数据；近测法也可用于多点测光，提高测光精度；此外近测法还可用于测量暗部与亮部的差异，以控制明暗反差，使画面效果更符合主题。

曝光示意

阳光下，画面明暗反差较大，利用近测法，近距离对被摄者面部测光。由于皮肤反光率接近中灰，所以测得的数据可直接用于曝光。

拍摄参数

焦　　距：67mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 067 改变焦距得到更准确的测光

在测光时可使用长焦距缩小测光范围，这样测得的数据会更加精确，因为进入镜头内的其他光线比较少，不会有很多不利光线干扰测光。如果想进一步缩小测光范围，还可以靠近拍摄对象测光。在测光时须保持测光时的取景画面与实际拍摄的画面角度一致，即保证测光与拍摄画面光照条件一致。

曝光示意

使用长焦拍摄，可以仅对被摄者的面部测光，这样可确保被摄者面部曝光准确，细节丰富。

拍摄参数

焦　　距： 78mm
光　　圈： F3.2
快门速度： 1/500s
感 光 度： ISO2500
曝光补偿： +0.7EV
测光模式： 点测光
曝光模式： 光圈优先

PDG

技巧 068 计算闪光灯指数

闪光灯的强度与距离的平方呈反比。如图所示，一只闪光灯的指数为 32，在 2m 处其亮度减为原亮度的 1/4，在 4m 处其亮度减为原亮度的 1/16。

闪光灯指数等于光圈系数 × 距离，拍摄者可根据使用的光圈大小以及被摄体与闪光灯的距离粗略计算闪光灯指数。例如，当使用 F11.0、ISO100 的参数拍摄时，被摄体距离闪光灯 2m，则闪光灯照射到被摄体的指数为 22。

根据闪光灯的指数还可以计算出需使用光圈的大小。例如一只闪光灯指数为 32，被摄体距离闪光灯 2m，则应将曝光参数设置为 F16.0、ISO100。根据 EV 值对照表，拍摄时还可根据需要的曝光量设置其他的曝光组合。

技巧 069 构图与测光

为提高测光的精度，拍摄时常将构图与测光分开。半按快门后相机会连续测光，所以在完成测光后应使用曝光锁锁定，这样可避免在移动相机重新构图的过程中曝光参数的改变。在使用手动模式拍摄时，移动相机不会改变曝光参数，随着取景画面的更改，电子模拟曝光显示屏可能会显示曝光不足或曝光过度，但这不意味着曝光不准确。

曝光示意

摄影师使用点测光后，用曝光锁锁定，重新构图。

拍摄参数

焦　距：200mm
光　圈：F5.6
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 070 对焦与测光

在相机提供的测光模式中，中央重点测光模式对画面中央重点测光，点测光模式下测光位置与对焦位置相同，其中当AF–区域模式设为AF–自动区域时测光点在画面中央。当测光与对焦位置不一致时，应将测光与对焦分开进行，并在测光后使用曝光锁锁定曝光。

曝光示意

使用点测光对准被摄者面部测光，并锁定曝光，再重新构图。

拍摄参数

焦　距：70mm
光　圈：F2.8
快门速度：1/1250s
感光度：ISO200
曝光补偿：–0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

对焦与测光位置不一致的情况非常多。例如在拍摄人像时，对黑色的眼睛对焦，而应对着被摄者面部测光。为避免对焦与测光冲突，拍摄时可使用中央重点测光模式或平均测光模式优先对取景画面中央的景物测光，通过缩小取景范围来提高测光的精度，利用曝光锁锁定曝光，最后再重新构图拍摄。

曝光示意

使用点测光模式，并用长焦缩小测光范围，锁定曝光，再重新构图。

拍摄参数

焦　距：135mm
光　圈：F2.2
快门速度：1/8000s
感 光 度：ISO320
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 071 使用滤镜测光

滤镜的使用极大地丰富了拍摄的画面，但在使用滤镜时应注意滤镜对测光的影响。相机内测光系统是通过镜头测光，并将滤镜的阻光的问题考虑在内，而实际上某些滤镜会影响测光的精度。例如线性偏振镜可能会导致自动曝光不准。所以在使用滤镜时，可以先去除滤镜测光，再根据滤镜阻光情况做相应的曝光补偿。

曝光示意

画面中用了色温滤镜拍摄，可将日光下的色温降低很多，形成暖调效果，给人以独特的视觉感受。由于滤镜会阻光，所以应增加相应曝光补偿进行拍摄。

拍摄参数

焦　　距：24mm
光　　圈：F10
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 072 常见的滤镜阻光率

多数滤镜都会阻光，除了专门用于阻光的滤镜（中灰密度镜、中灰渐变镜）外，其他滤镜都应做相应的曝光补偿，避免滤镜使画面曝光不足。

表中为常见滤镜及其阻光率。滤镜阻光的情况与光线色温、被摄体色彩等因素有关，拍摄者应在拍摄实践中进行总结。

不仅滤镜会阻光，用于改变光线色温的色片也会削弱光线强度。其中黄色色片阻光 1 挡左右，红色色片阻光 2 挡左右，蓝色色片阻光更多。在使用色片时应将该因素考虑在内。

滤镜	曝光补偿
雷登80A	2挡
雷登80B	2挡
雷登80C	1挡
雷登81A	1/3挡
雷登81B	1/3挡
雷登82A	1/3挡
雷登82B	2/3挡
雷登85	2/3挡
雷登85B	2/3挡
雷登85C	2/3挡

曝光示意

滤镜的加入可以渲染画面气氛，使画面营造出特殊的视觉效果。

拍摄参数

焦　距：24mm
光　圈：F10
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

▶ Chapter 03

摄影中光的解析

技巧 073 散射光适合表现女孩的皮肤

散射光线由于经过漫反射的作用之后，再照射在物体上就没有太强的明暗效果了。散射光线的画面反差不大，比较柔和，所以很适合表现女孩子的皮肤，可以使其看起来更加光滑细腻。如图所示，散射光线的人像照片，画面中的被摄者皮肤看起来细腻光滑，色泽圆滑，画面整体没有很刺眼的光线和明亮的颜色，给人舒适、甜美的观感。

曝光示意

拍摄散射光线的照片时，由于没有太大的明暗反差，所以可以使用平均测光模式测光。

拍摄参数

焦　　距： 50mm
光　　圈： F2.8
快门速度： 1/250s
感 光 度： ISO200
曝光补偿： 0EV
测光模式： 点测光
曝光模式： 光圈优先

技巧 074 顺光场景清晰明亮

顺光的画面明暗反差小，阴影也较少，可充分展现被摄体色彩、图案等基本特征。不足之处是，顺光不利于表现空间感和立体感，且画面缺乏明暗变化。如图所示，画面中的景物没有明显的明暗变化，但景物色彩艳丽，轮廓也得以清晰的展示，画面明亮。

曝光示意

顺光拍摄时为了不使画面显得单调，可选择颜色丰富的景物拍摄。

拍摄参数

焦　　距：28mm
光　　圈：F10
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：光圈优先

技巧 075 顺光颜色真实

顺光的情况下，由于没有太多阴影的干扰，画面的颜色看起来会比较具有真实感。如图所示，顺光下的田野、近处枝叶繁茂的大树和远处金色的麦田，因为没有阴影，可充分展现被摄物的颜色特征，很接近人眼平时观察到的颜色，画面清新自然。

曝光示意

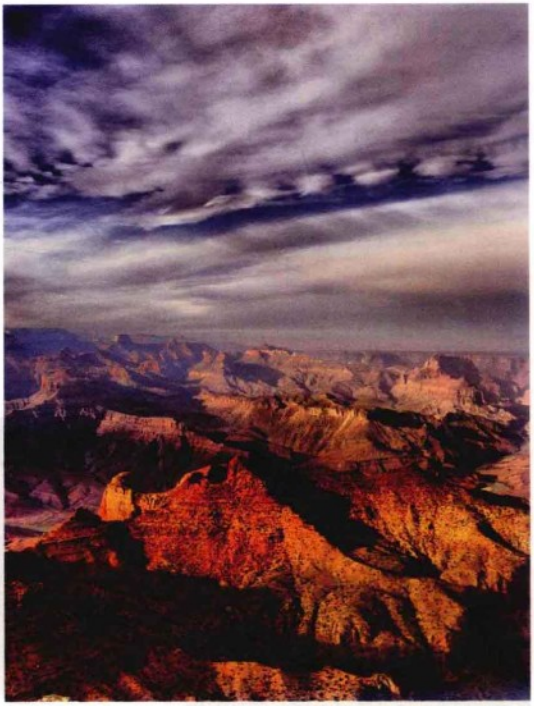
顺光的照片虽然容易平板，但颜色会成为一大亮点。

拍摄参数

焦　距：200mm
光　圈：F5.6
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：快门优先

技巧 076 前侧光立体感很强

前侧光可使被摄体面向相机的一面产生少量阴影，突出被摄体的立体感，使画面影调丰富，并且少量的阴影不会遮挡画面较多的细节。前侧光是使用较多的光位，多用于拍摄人像，因为通过明暗对比可突出人物面部的立体感；在拍摄静物时，可利用前侧光塑形，也可用于增强风光的层次感和立体感。



曝光示意

前侧光的画面看起来明暗分明，立体感很强。

拍摄参数

焦　距：28mm
光　圈：F8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 077 侧光的画面明暗对比明显

由于前侧光是光线在照相机的一侧，所以在画面中不仅有受光面，还有一小部分阴影的存在，在两个面的对比之下，画面看起来明暗分明。如图所示，画面中的雪山因为在受光面与背光面对比之下，明暗看起来很明显，增强画面的立体感。

曝光示意

为了不失去太多暗部细节，测光时可按照暗部测光，并增加曝光补偿。

拍摄参数

焦　距：15mm
光　圈：F4.8
快门速度：30s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+2EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 078 侧光适合表现质感

侧光会使画面的一半处于受光面，一半处于背光面，由于侧光的角度都较低，所以较容易表现表面凹凸不平的质感。如图所示，海边的沙滩在低角度光线的照射下，整个画面呈现一种暖暖的色调，强烈的明暗对比，把凹凸的自然纹理表现得很明显，形成很具有图案感的画面。

曝光示意

为了不丢失太多暗部细节，可在拍摄时增加曝光补偿，用来提亮画面亮度。

拍摄参数

焦　距：18mm
光　圈：F10
快门速度：1/640s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+2EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 079 侧逆光表现物体轮廓

侧逆光会使被摄体面向相机的一侧几乎处于阴影之中，画面阴影很多，影调厚重。侧逆光可用于勾勒被摄体的轮廓，增强被摄体的立体感，质感和画面的空间感。

在利用侧逆光拍摄时，可借助其他光源对被摄体面向相机的一面补光以缩小明暗反差，也可增加曝光量以提高画面亮度。

曝光示意

使用侧逆光拍摄的画面，增加曝光量可以丰富被摄体面向相机方向处的细节。侧逆光在石块轮廓处形成高光，增强了石块的立体感。

拍摄参数

焦　距：10mm
光　圈：F16
快门速度：6s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 080 侧逆光使画面明暗层次更丰富

由于侧逆光可使画面形成很多背光面，在拍摄时，务必要增加曝光，以丰富暗部的细节部分，这样可以丰富画面的明暗层次。如图所示，田野在侧逆光的照射下，有阴影和小部分的受光面，层次明显，大大丰富了画面表现内容。

曝光示意

若不想失去亮部细节，就要对准亮部测光，增加曝光补偿，提亮暗部细节。

拍摄参数

焦　距：15mm
光　圈：F8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧081 逆光制造画面空间感

逆光使被摄体面向相机的一面几乎背光，画面阴影最多。逆光会在被摄体轮廓处形成高光线条，用于勾勒被摄体轮廓，还使在画面中形成长长的影子，使被摄主体与背景分离，以增强画面空间感。

使用逆光拍摄时，直射光线直接进入镜头会出现晕光现象，如想避免这样的效果，可使用遮光罩或借助被摄体遮挡光源。如图所示，直对着太阳拍摄的逆光画面，逆光照射的树木形成的影子，使画面的空间感增强。

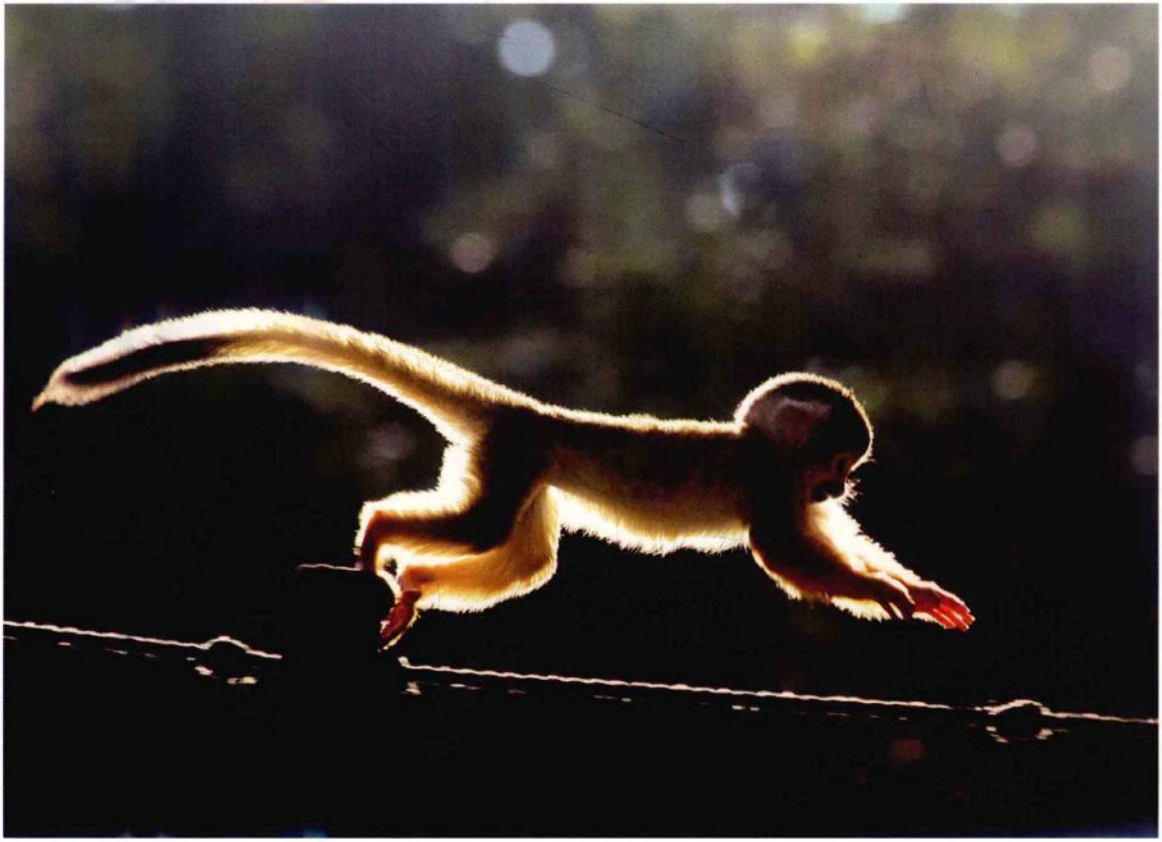
曝光示意

测光时对准草地和树木，这样才能表现出细节。

拍摄参数

焦　　距：70mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 082 逆光表现毛发



逆光拍摄时，由于照相机和光源呈正向，光源会在被摄体的边缘轮廓形成一个光圈，如果是毛发，光就会透过毛发形成半透明感的视觉效果。如图所示，小猴子的毛发因为逆光的效果，在画面中形成一个光圈，类似发光的视觉效果，在暗背景的衬托下，非常可爱迷人。

曝光示意

拍摄这样的画面时，要选择一个暗背景，才能更好地衬托出轮廓光。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 083 顶光突出物体立体感

顶光来自被摄体上方，在被摄体凸起位置的下方形成投影，在被摄体凹陷的位置形成阴影。顶光可以突出被摄体的立体感和质感，具有良好的塑形效果。不仅如此，由于人们生活中常见的光源照射角度都比较高，所以采用顶光拍摄的画面使人看起来很自然、亲切。

曝光示意

摄影师对准中灰部测光，画面中亮部和暗部细节都有表现。

拍摄参数

焦　　距：400mm
光　　圈：F8
快门速度：1/180s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+0.5EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 084 脚光制造画面气氛

脚光是指被摄体下方的光。与顶光相反，脚光产生的阴影在被摄体凸起部位的上方。在自然光中没有脚光，拍摄时可借助脚光拍摄静物、花卉或人像。由于脚光的照射效果比较特殊，所以通常不把脚光用作主光。

曝光示意

在影棚中特意摆置的脚光效果的画面，使人物在画面中很突出。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F4.5
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 085 脚光可减弱阴影

由于脚光是从下往上照射的光线，和顶光刚好相反，这样脚光刚好可用于淡化照射角度较高的光线留下的阴影，减小画面反差，使画面明暗分布均匀。如图所示，主光是从侧面射过来的光线，会在人的脖子、鼻下、眼袋处留下重重的阴影，由于脚光的照射，画面中的被摄者脖子、鼻下、眼睛下方并没有阴影，体现了女孩青春亮丽的特点，起到了美化的作用。

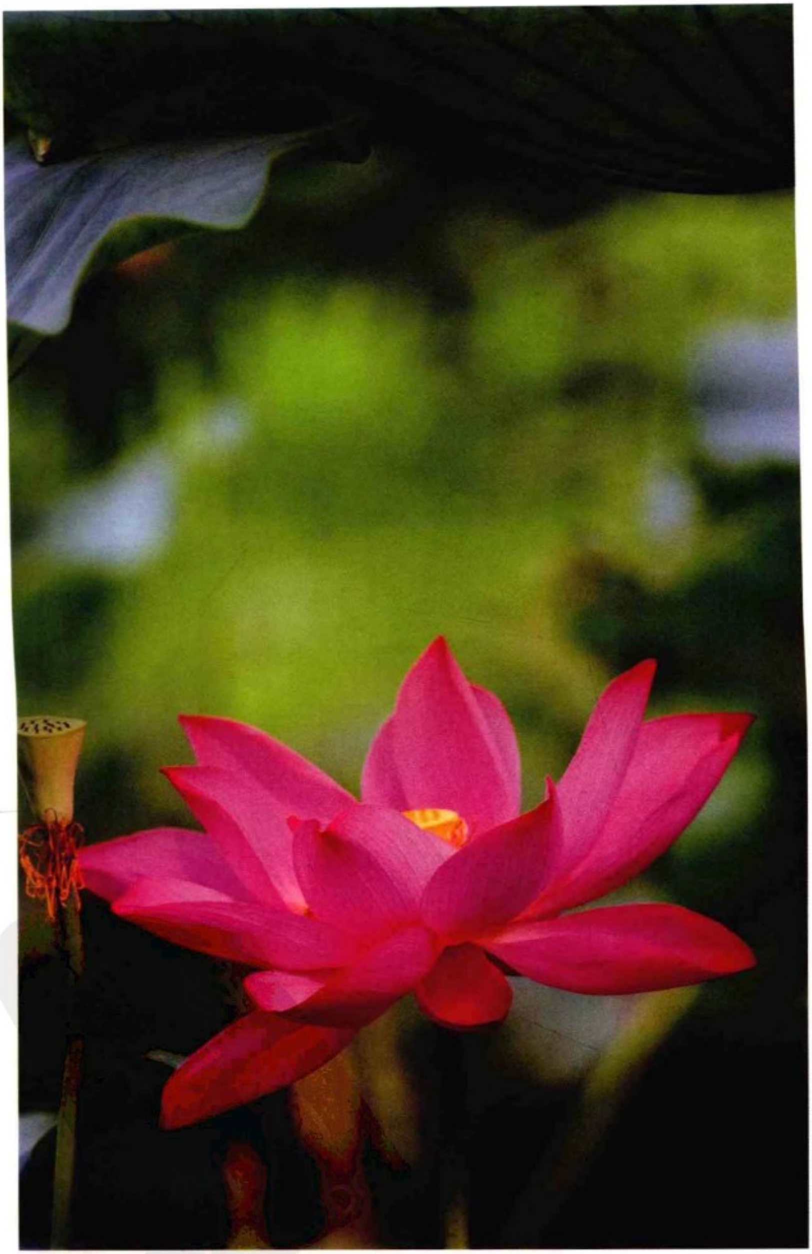
曝光示意

利用脚光可以去除人物脖子上的阴影。

拍摄参数

焦　　距： 85mm
光　　圈： F8
快门速度： 1/125s
感 光 度： ISO200
曝光补偿： 0EV
测光模式： 点测光
曝光模式： 快门优先

技巧086 光的强弱对画面的影响



摄影就是光影的艺术，光源是非常重要的，其发光强度将直接影响画面曝光。光源分为自然光和人造光两类。

自然光就是指阳光，强度高，并随着时间、季节等不断变化而变化。在充足的日照下，拍摄者可灵活设置曝光组合，以应对风光、花卉、人像等多种拍摄题材。人造光强度则较弱，如路灯、壁灯等，在这些常见光线环境下拍摄时，就需要准备大光圈镜头和三脚架等器材来适应光线环境。

曝光示意

在自然光线下拍摄的花卉，按照测光得到的数值，进行拍摄即可。

拍摄参数

焦　　距：300mm
光　　圈：F4
快门速度：1/30s
感 光 度：ISO125
曝光补偿：+0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧087 反光率影响画面的亮度

反光率是指物体反射光线的能力。通常颜色浅的对象或表面光滑的对象反光较多。在同样的光照条件下，反光率越高的物体看起来越明亮。在使用相机测光或使用反射式测光表测光时，应将物体反射率考虑在内。因为反光率高的物体会使测光读数偏小，使画面曝光不足；反之对反光率低的物体测光读数偏大，容易导致画面曝光过度。

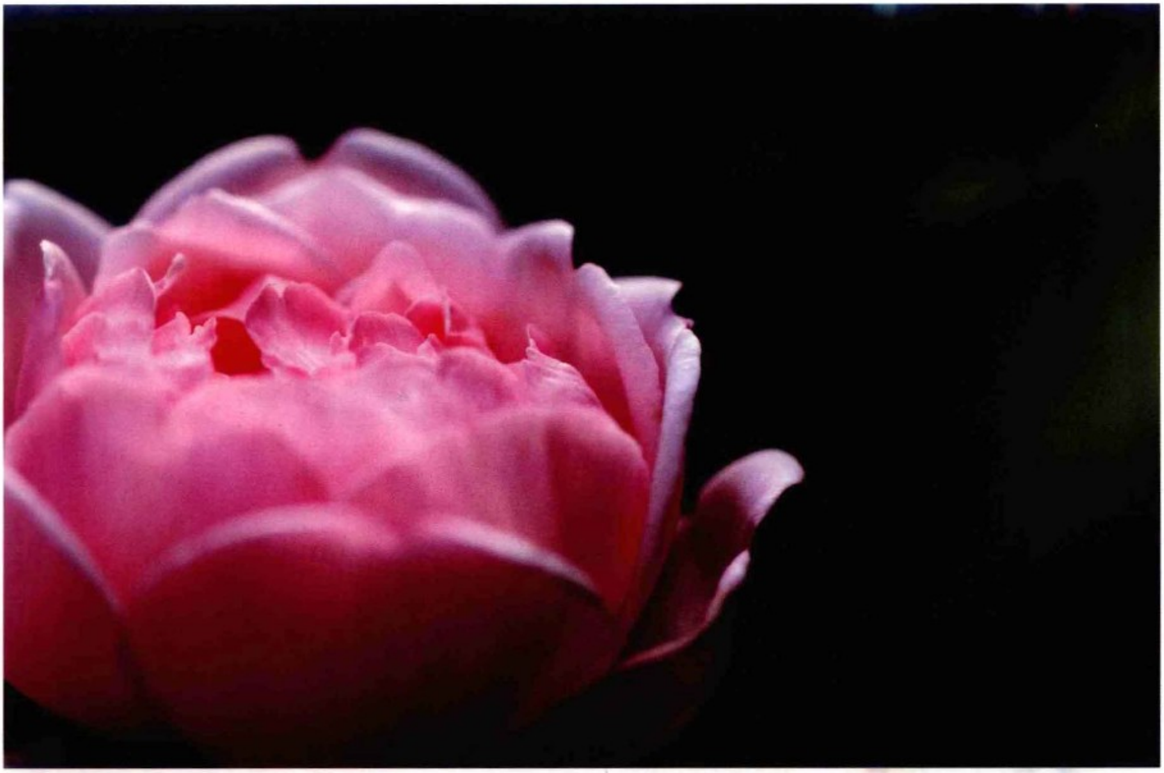
曝光示意

白雪的反光率很高，通常在正常测光的情况下，还要加一两挡曝光补偿，以确保表现雪的洁白。

拍摄参数

焦　　距：22mm
光　　圈：F4.5
快门速度：1/400s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+2EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 088 了解常见物体的反光率



根据反射式测光的原理，拍摄时应选择反光率为 18% 的景物测光。对于反光率较高或较低的拍摄对象，拍摄时应作相应的曝光补偿。了解常见物体的反光率有助于拍摄时控制曝光。拍摄时多按照“白加黑减”的原则进行曝光。

曝光示意

暗背景下拍摄的花朵，曝光时应增加曝光量，以确保花朵曝光正常。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F3.5
快门速度：1/50s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 089 反光率影响曝光补偿的设置

拍摄时所选择的测光位置的反光率会影响曝光补偿的设置。选择反光率接近18% 的位置测光可将曝光补偿设为 0，对反光率高的白色测光应增加两挡曝光补偿，常见色彩的曝光补偿设置如图所示。

在设置曝光补偿时，应准确再现景物的特点。如果是拍摄反光较多的水面时，就应该使其适当的曝光多度，以展示水面波光粼粼的视觉效果。

曝光示意

增加曝光补偿后，画面中被摄物的亮部的细节被表现得很细腻。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F7.1
快门速度：1/80s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 090 柔光的画面层次细腻

由于柔光的方向性不强，产生的阴影颜色也较浅、边缘模糊，所拍摄的画面明暗过渡区域较大，画面给人以细腻、柔和的感觉。阴天多为柔光。柔光常用于表现女性柔美的感觉和儿童单纯、天真的感觉，拍摄其他题材时，柔光的画面效果也很清晰淡雅，画面层次较细腻。

曝光示意

柔光的画面没有明显的阴影，所以画面看起来较为清晰淡雅。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F4
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 091 柔光适合表现女性皮肤

虽然柔光不善于表现轮廓，锐度不强，但是由于柔光没有明显的明暗区分，画面看起来比较柔和，所以很适合表现女性的皮肤。如图所示，画面中没有明显的明暗变化，被摄者的皮肤看起来细腻、平滑，给人以很舒服的视觉感受。

曝光示意

为了使被摄者看起来更加白皙，拍摄时可增加曝光补偿，提亮人物的皮肤。

拍摄参数

焦　　距：160mm
光　　圈：F4
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+1EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 092 柔光适合表现颜色

柔光照射下产生的阴影较浅，不会遮挡画面细节，因此柔光有利于表现色彩。由于柔光照射下的景物反射光线的方向性不强，因此色彩显得更加饱满。可见柔光适合表现色彩鲜艳的花卉和色彩较丰富的风景。如图所示，女孩鲜艳的衣服，在简单的画面中尤为突出，显得很干净、清新。

曝光示意

为使画面看起来更加明亮，突出女孩青春、亮丽的感觉，可增加曝光补偿，提高画面亮度。

拍摄参数

焦　距： 70mm
光　圈： F2.8
快门速度： 1/200s
感 光 度： ISO200
曝光补偿： +0.7EV
测光模式： 平均测光
曝光模式： 光圈优先

技巧 093 柔光下的影调更均匀

柔光的画面不会有很明显的阴影，也就不会使画面中的景物产生太大的反差，所以柔光的画面看起来比较平和，没有很生硬的明暗过渡。如图所示，在有雾的天气里，光线没有那么强烈，经过雾气的折射，画面中的光线很均匀，画面影调也很均匀，整个画面看起来很舒适。

曝光示意

在特殊环境下，光线柔和，使所拍画面中没有强烈的明暗对比，影调更加均匀。

拍摄参数

焦　　距：8mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/80s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 094 硬光的画面层次分明

区别硬光与柔光最简单的方法就是看阴影。与柔光相反，硬光的方向性强，所产生的阴影颜色较深、边缘清晰，晴天的光线大多属于硬光。

硬光的画面中明暗过渡区域较小，明暗分明，给人以明快的感觉。硬光常用于表现层次分明的风光、性格坚毅的男性等拍摄题材，也被用于突出建筑的形状和轮廓。

曝光示意

利用侧面的硬光突出山的坚毅。为了使雪更洁白和不丢失暗部细节，增加曝光补偿。

拍摄参数

焦　　距：18mm
光　　圈：F11
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 095 硬光突出质感

由于硬光会使被摄体产生明显的阴影，借助明暗对比可突出被摄体表面凹凸起伏的质感，因为影子的存在刚好有利于表现画面的粗糙感。表现质感时，应避免光照方向与被摄体所在的平面呈 90° 夹角。

曝光示意

利用斜射光拍摄，使山的凹凸产生了清晰的阴影，强烈的明暗反差突出了山的质感。

拍摄参数

焦　　距：13mm
光　　圈：F4
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 096 硬光加强明暗对比

硬光照射的画面中明暗过渡区域较小，所以明暗非常分明，受光面和背光面在画面中都很明显，画面中有明显的明暗对比。如图所示，硬光照射下的画面，明暗对比非常明显，画面的立体感和空间感都很强。

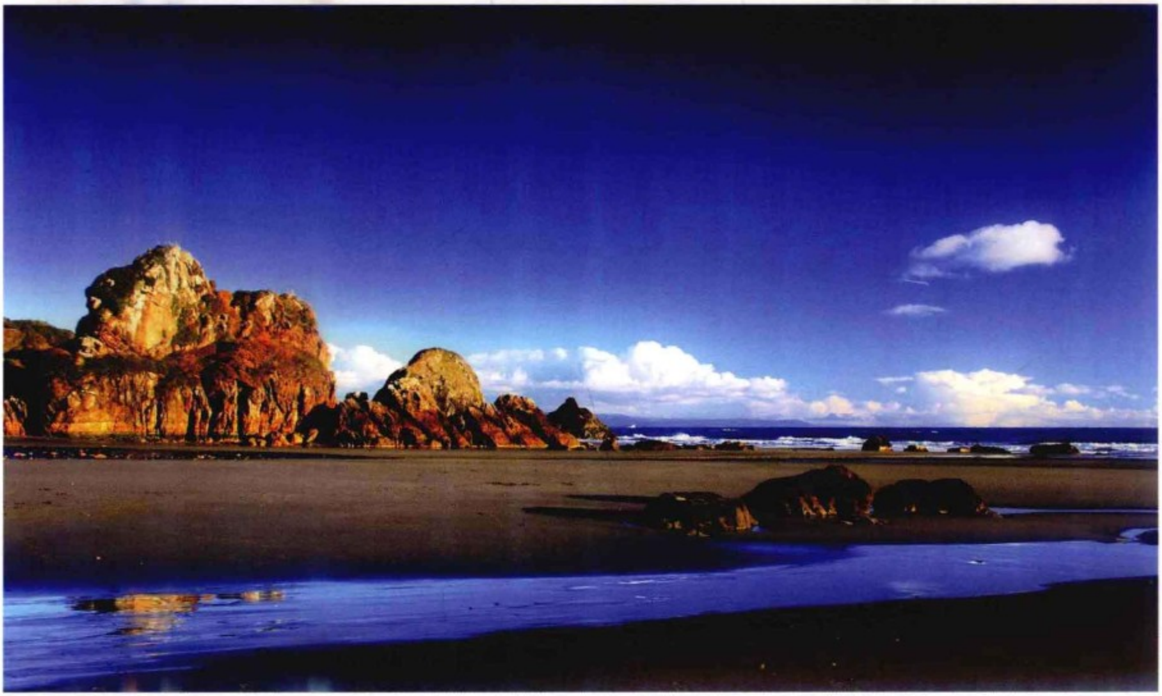
曝光示意

对准远处的景物测光，对近处的景物使用闪光灯补光。

拍摄参数

焦　　距：18mm
光　　圈：F9
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：−5EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 097 硬光画面很明朗



在硬光的照射下，如果是侧光的话，画面中的阴影是很明显的，所以硬光照射下拍摄的画面有很明显的受光面和背光面，所以画面看起来明朗。如图所示，硬光照射下的画面，明暗分明，灰调子较少，画面看起来很亮，很明朗。

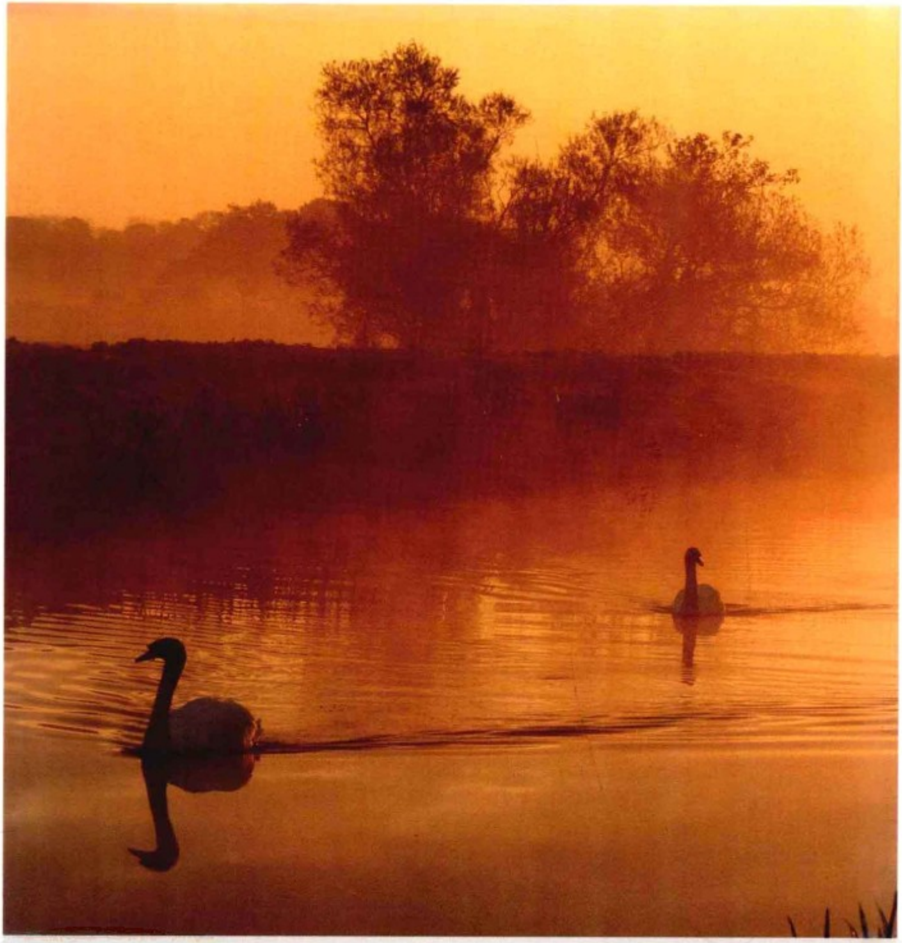
曝光示意

拍摄硬光画面时，注意选择拍摄角度，如果不是要暗调效果，应选择受光面多的一面拍摄。

拍摄参数

焦　距：24mm
光　圈：F4.5
快门速度：1/1250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

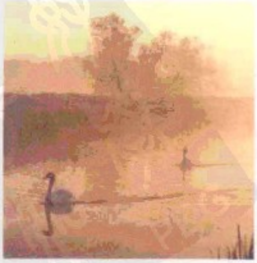
技巧 098 光色与色温



色温是计量光线色彩成分的指标，单位为开尔文，用K表示。不同的色温表示不同的光色。

不同的颜色有不同的温度，而且这种色彩温度在实际应用上很方便。拍摄时可以利用不同色温的光线来丰富画面效果。

曝光示意



利用夕阳暖调色温营造一种祥和的画面气氛。

拍摄参数

焦　距：55mm
光　圈：F6.3
快门速度：1/250s
感光度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 099 常见光源的色温

拍摄时要根据拍摄环境来设置白平衡，也可灵活运用色温的差异性使画面形成自己想要的画面效果。从表格可以看出，色温不仅与光源种类有关，还与时间有关，所以在户外拍摄时，更要随时注意白平衡的设置。

光　源	色　温
烛光	1500K
家用白炽灯	2500～3000K
正午日光	5500K
上午或下午的阳光	6000K
阴天的光线	6800～7000K

曝光示意

室外阳光充足的光线下拍摄的画面，正确的白平衡设置，使颜色还原很正确。

拍摄参数

焦　　距：60mm
光　　圈：F1.8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 100 白平衡调整色温

白平衡使针对不同光照环境的色彩纠正功能。通过准确设置白平衡，相机可适应不同的光源，使画面在准确曝光的前提下真实地还原色彩。

相机根据常见光源的色温，设置多种白平衡模式，拍摄时可根据当时的拍摄环境，或是想表现的画面效果来选择设置相应的白平衡。

曝光示意

通过设置室内钨丝灯的白平衡模式，使画面还原真实。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F3.2
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 101 不同白平衡下的画面效果

此图是自动白平衡效果，准确地还原了色彩，基本没有偏色的现象。如果实现复杂光准确进行色彩还原，最好还是根据拍摄现场光源的情况来选择对应的白平衡模式进行拍摄。

此图是白炽灯白平衡效果，在光源不变的情况下，白炽灯白平衡会制造出一种偏蓝的画面效果。

此图是阳光白平衡效果，阳光白平衡跟现场光线的色温基本吻合，所以呈现的画面色彩还原度很高，非常接近肉眼看到的色彩。

此图是荧光灯白平衡效果，荧光灯白平衡也会营造出偏蓝的冷色调，不过不同的是，荧光灯白平衡的色温比白炽灯白平衡的色温更接近现有光源色温，所以色彩相对接近原色彩。

此图是阴天白平衡效果，在相同的现有光源下阴天的白平衡可以营造出一种泛黄的暖色调感觉，这种色调应用在古建筑上可以制造出一种陈旧沧桑的感觉。

此图是阴影白平衡效果，在相同的现有光源下，阴天的白平衡可以营造出一种浓郁的红色的暖色调，给人一种温暖的感觉。

技巧 102 利用白平衡加强夕阳的感觉

白平衡的设置不一定非得用来纠正画面偏色，有时偏色的画面反而更具有感染力，更能渲染画面气氛。

白平衡的设定主要有偏冷和偏暖两种情况。如图所示，夕阳西下时，设置阴天白平衡，画面拍摄出来有偏暖的视觉效果，使夕阳柔和、温暖的气氛更加浓郁。

曝光示意

偏暖的画面给人亲切、怀旧的感觉，相机中好几种白平衡设置都可以，拍摄时可多尝试一下。

拍摄参数

焦　　距：28mm
光　　圈：F8
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 103 光比与反差

光比是指被摄体主要部位的受光面与背光面的亮度比值。反差是指景物各部分明暗对比的差异程度。光比大的画面反差也大，画面感觉明朗；光比小的画面反差小，画面感觉柔和。光比大的画面通常用于表现硬朗、坚毅的事物，如山川、男性、老人；光比小的画面通常用于表现柔美的事物，如花卉、女性、儿童。

曝光示意

利用大光比形成的剪影画面，测光时可对准画面的亮处。

拍摄参数

焦　　距：60mm
光　　圈：F13
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO160
曝光补偿：−0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 104 光比与动态范围

动态范围是指图像所能包含的“最亮”至“最暗”的范围。动态范围越大，画面所能表现的层次越丰富，相机所能记录的光比也就越大。

数码相机的动态范围较小，在 –2.0 ~ +2.0EV 之间，即可以描述的光比为 1:16，当被摄体的亮部与暗部之比超过这个数值，就意味着画面可能会损失亮部或暗部的细节，拍摄时通过控制画面的光比可起到控制画面质量的作用。

曝光示意

画面曝光过度，画面整体缺少层次，大部分都是一片白色，缺少立体感。

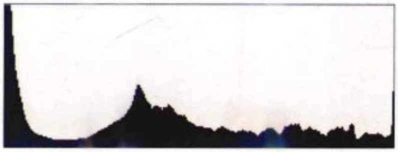
拍摄参数

焦　　距：8mm
光　　圈：F5
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧105 大光比营造剪影效果

很多大光比的画面都是损失了暗部或亮部细节，画面的明暗对比非常明显，而拍摄时可以有意利用这点制造想要的画面效果。如图所示，暗部细节完全没有的剪影画面，天空的颜色被很好地表现出来，暗部虽然没有细节，但是选择的景物很有形式美感。

曝光示意



拍摄剪影画面时，要选择有形式美感的物体做剪影的主体，这样画面看起来很有形式美感。

拍摄参数

焦　距：28mm
光　圈：F8
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO800
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧106 大光比的画面明快

大光比的画面也是大反差的画面，画面的明暗过渡区域较小，给人明快的视觉感受。

拍摄大光比画面应借助光照角度制造阴影，让光线侧面射过来，使画面中既有受光面，也有背光面，这样可突出明暗对比。

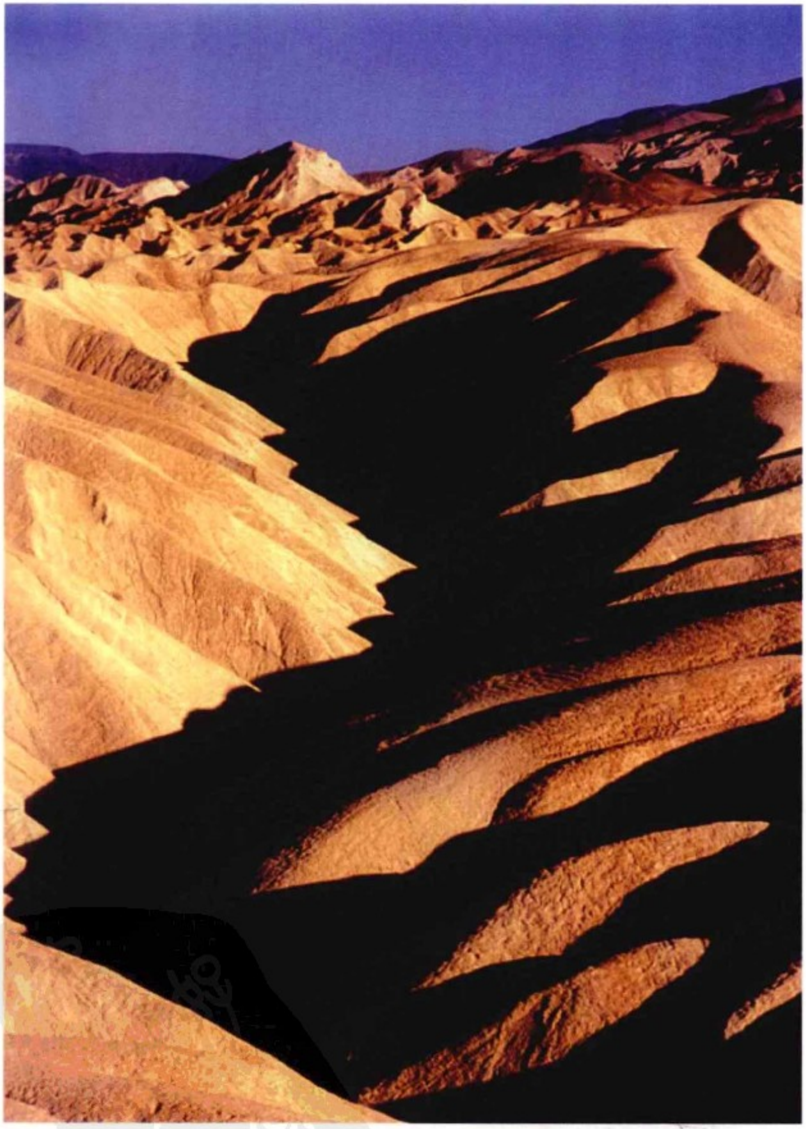
曝光示意

明暗对比很明显的画面，拍摄这样的场景时，根据想要表现的主体物的细节，来确定选择曝光的对象。

拍摄参数

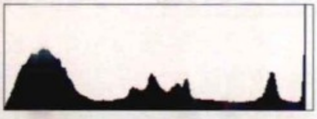
焦　距：35mm
光　圈：F18
快门速度：25s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 107 大光比的画面明暗对比明显



大光比的画面中光线多从侧面射过来，这样在画面中才有受光面和背光面的明显对比，两种受光的差异使画面看起来很明朗。如图所示，侧光照射过来的画面，画面的明暗对比明显。这种明暗对比对表现山的高低起伏很有帮助。

曝光示意



画面中的受光面细节没有很大损失，可见拍摄时是对准亮部测光的。

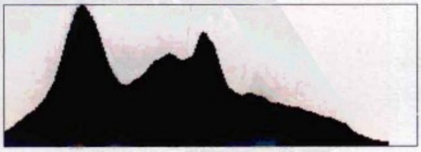
拍摄参数

焦　　距：24mm
光　　圈：F8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 108 小光比的画面柔和

小光比的画面明暗变化较小，画面对比不强烈，反差小，所以给人很柔和的感觉。在拍摄小光比的画面时，应注意减少阴影，可以用柔光拍摄，顺光就可以达到这样的效果，而且拍摄时还可以借助于补光工具对暗部进行补光，缩小明暗的反差。

曝光示意

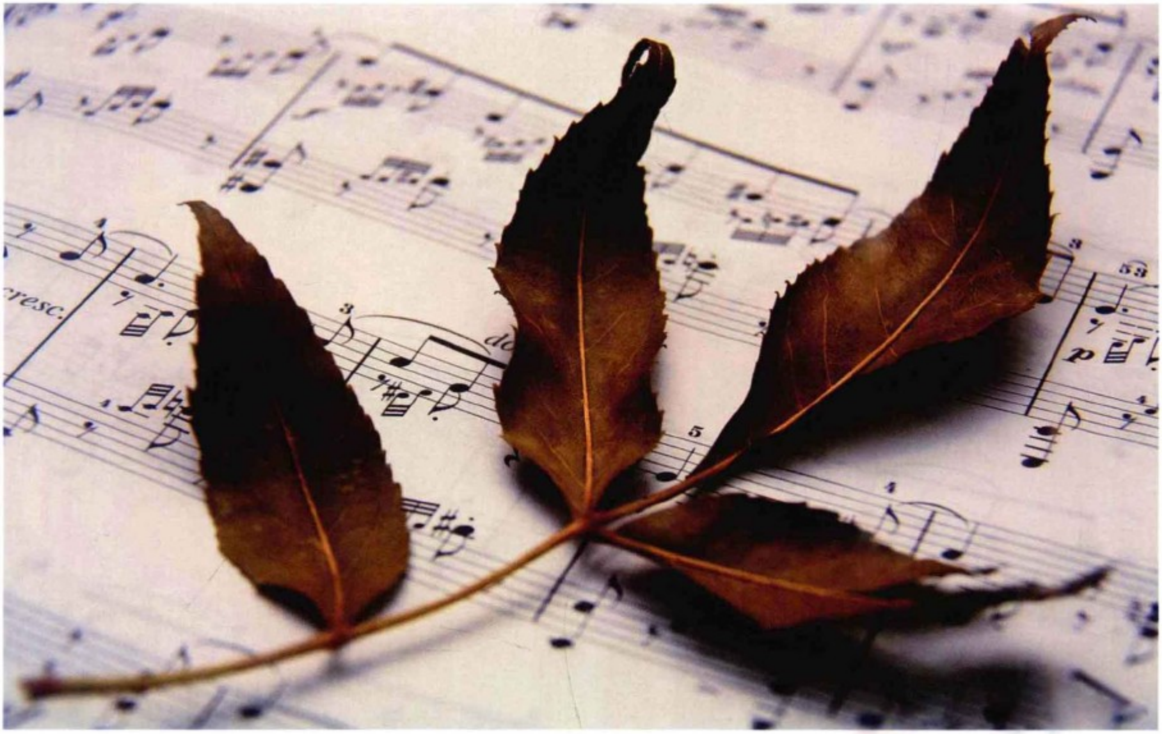


在顺光照射下的画面，呈现一种淡雅的色调，画面中没有很多的阴影。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 109 小光比的画面有种祥和的气氛



由于小光比的画面反差小，整个画面明暗的层次并不分明，画面整体感觉很柔和，给人一种祥和、安静的气氛，为了避免画面缺少生机，选择拍摄内容上就要多注意。如图所示，干枯的树叶放在乐谱之上，在表现内容上有种安静与乐动的暗示。

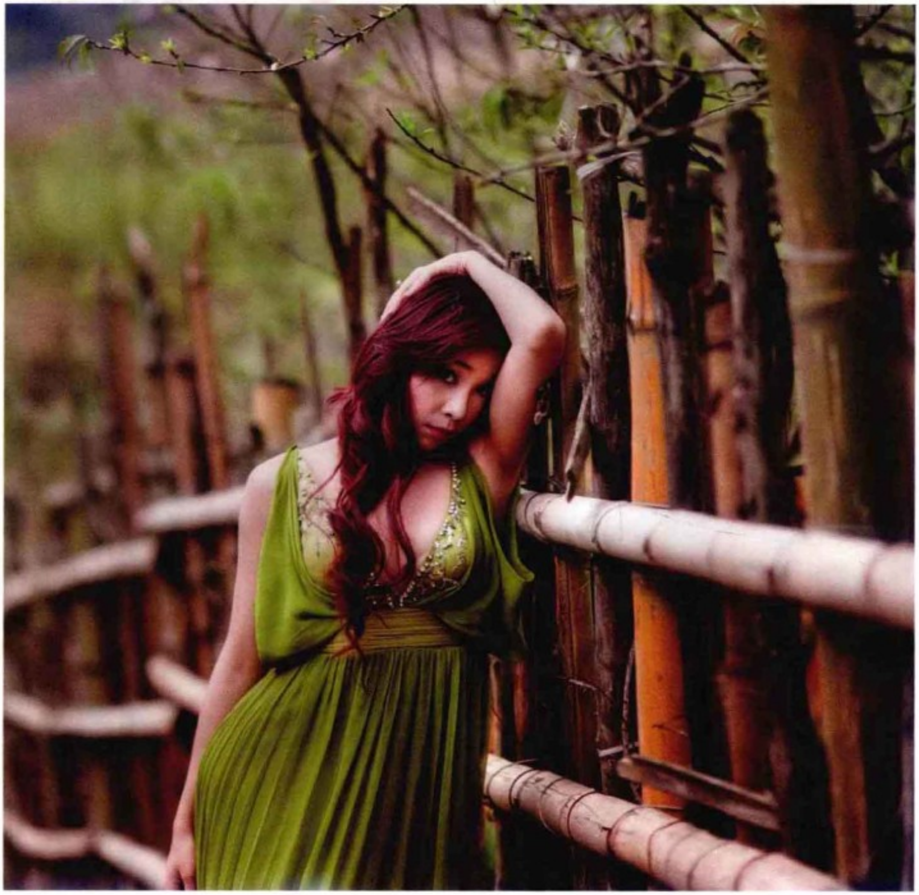
曝光示意

利用小光比的小反差营造出一种祥和、宁静的画面气氛。

拍摄参数

焦　距：50mm
光　圈：F1.8
快门速度：1/320s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：+0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧110 小光比的朦胧气氛



想要拍摄出小光比的画面，也可以借助于特殊的天气，比如顺光，散射光或有雾气的天气下进行拍摄，这样可以缩小画面中明暗的差距，使画面感觉柔和。如图所示，多云天气下拍摄的画面，由于画面中明暗反差较小和使用大光圈虚化背景的原因，使画面给人一种朦胧的气氛，很适合表现女性的柔美感。

曝光示意

使用大光圈拍摄的画面，注意人物的焦点要放在被摄者的眼睛上，才可使被摄者保持清晰。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F4
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 111 晨光的冷清

日出时，天空的绚丽颜色非常美丽，这时的太阳高度很低，你可以很安全地把相机镜头对向它，记录下这美丽的时刻。如图所示，画面整体呈现出冷冷的淡蓝色调，但在这样的色调中还透露出丝丝的紫红色来，非常迷幻，犹如仙境一般。

曝光示意

测光时对准画面的中灰度，这样拍摄出来的画面就不会曝光过度或不足了。

拍摄参数

焦　距：28mm
光　圈：F10
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 112 九点之前的光线比较柔和

上午九点之前太阳的高度都很低，是拍摄佳片的好时机。日出之后，影子的色彩都偏深蓝色，带点冷冷的感觉，但直接被太阳照射到的物体，有时候会出现黄色或金色光辉，可以用来拍出很有创意的作品。拍摄时故意曝光过度可以增加画面的亮度，如果曝光不足会使画面的色彩变得丰富。

曝光示意

画面整体偏亮，反差较小，明亮的画面表现了清晨明快、清爽的感觉。

拍摄参数

焦　　距：26mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/400s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 113 中午的光线很硬

中午时分，太阳高挂在天空中，光线的品质和色彩比一天当中的任何其他时段都要稳定，这时候的光线是透明无色的，因此，拍摄出的画面色彩最为正确。但这并不表示这是拍摄摄影作品的最佳时机。拍摄时要考虑一下，某些物体在这时候拍摄远比其他物体要合适，位置较高的阳光可以拍出清晰的影像，被摄体的形状和色彩都被表现得很明显，尤其是不太重视影子的主体，最适合在这种光线下拍摄。

曝光示意

这个时段里，色彩可以很准确地被还原出来，画面中会有很短的、很深的影子。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 114 温暖的午后

午后时分和正午相比光线的变化很小，几乎分辨不出来。如果空气中有灰尘或湿气，光线可能会显得稍微温暖一点，但摄影机会仍然有限。到了下午 2 ~ 3 点，光线会明显倾向略带红色，这种现象在往后的几个小时内越来越明显，接近黄昏时，影子会拉长，而位置很低的太阳会使物体的造型清楚地呈现出来，这个时候，正是拍摄需要呈现出质感的主体的最佳时机。

曝光示意

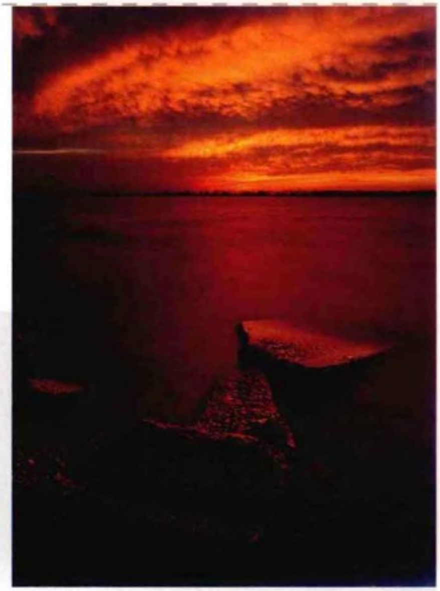
午后的暖暖光线，给画面笼罩上一种祥和的气氛。

拍摄参数

焦　　距：500mm
光　　圈：F5
快门速度：1/640s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 115 夕阳的霞光漫天

壮观的落日是最常被拍摄的主体之一，但拍出来的效果往往并不很理想。并不是所有伟大的落日作品，都会把落日拍进画面中。如果把焦点集中在云层，或背对着明亮天空的前景主体的剪影，拍出来的作品反而更有趣味。



曝光示意

这时的光线变化很快，因此很难取得正确的测光值，最好对着天空中的中灰部测光。

拍摄参数

焦　　距：12mm
光　　圈：F22
快门速度：4s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 116 夜间星光的拍摄

在白天，我们的眼睛可以看得很清楚，因此，期望相机能够忠实地把我们看到的影像记录下来。到了晚上，大部分人只能看到很有限的景物，而且看到的景物的颜色较暗淡，细微的线条也变得比较不清楚，整个画面比较模糊。但是，只要有足够的时间，相机将可以拍出我们看不到的色彩和奇异的景象。如图所示，很长时间的曝光，记录下的星轨图像，有种奇幻的美丽，画面很是壮观。

曝光示意

经过长时间的曝光，记录下的星轨照片，在画面中形成很奇异的景象。

拍摄参数

焦　　距：11mm
光　　圈：F2.8
快门速度：20s
感 光 度：ISO1600
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 117 蓝色天空衬托出黄色的月亮

夜间拍摄比白天摄影更有挑战性和刺激性。只要稍微用点技巧，就可以用相机拍摄出肉眼看不到的很多影像与效果。晚上的月光会使得景物显得很不真实，充满神秘感，利用深蓝色的天空衬托着金黄的月亮，画面会很具有吸引力。

曝光示意

月亮的亮度是很高的，拍摄时应缩小光圈，放慢时间进行拍摄。

拍摄参数

焦　　距：300mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧118 主光决定画面风格

主光是画面中起主要造型作用的光线，主要用于表现质感、塑造形象。主光是画面中最重要的光线，决定了画面的风格，所以主光的光位、光质的安排应符合主题和被摄体的特点，主光不仅决定画面的整体效果与风格，还决定了画面的影调和光比。

曝光示意

主光呈现怀旧色调，使整个画面都有种旧日色调。

拍摄参数

焦　距：50mm
光　圈：F3.5
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 119 辅助光提亮暗部

辅光又称补光，主要用来对主光照射效果进行补充。辅光用于对主光照射较少的部分补光，补充主光的照射效果，还可以减淡主光留下的阴影，缩小画面的反差。使用辅光时应注意避免光照强度不要强过主光，所以宜用柔光，顺光位置是辅光的理想光位。

曝光示意

辅助光可以打亮被摄者的暗部，表现暗部的细节，使画面更加细腻

辅光提亮了画面的暗部，缩小了画面明暗的对比，使整个画面看起来很明亮。

拍摄参数

焦　　距： 85mm
光　　圈： F8
快门速度： 1/100s
感 光 度： ISO100
曝光补偿： 0EV
测光模式： 矩阵测光
曝光模式： 光圈优先

技巧 120 辅光补充主光效果

辅光一般都摆放在主光的对面或斜对面用来补充主光的效果，单一的主光有时并不能达到想要的拍摄效果，这时就需要利用辅光进行一些补充修饰的作用。

曝光示意

辅光的补充使整张画面看起来清新、淡雅，符合拍摄的主题。

拍摄参数

焦　　距：28mm
光　　圈：F10
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−5EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 121 背景光照亮背景

背景光是用于照射背景的光线。背景光的主要作用是突出主体、美化画面。背景光的亮度应与主光一致或略高于主光。使用背景光时应注意控制背景光的照射范围，以避免背景光扩散到被摄主体上影响主光照射的效果。此外，背景光照射效果还应保持与背景原本的明暗效果一致。

曝光示意

明亮的背景使画面的整体看起来都很明亮

提亮了背景的画面看起来很高调，很适合表现少女青春、亮丽的性格特点。

拍摄参数

焦　距：50mm
光　圈：F2.8
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

PDG

技巧 122 背景光消除影子

背景光除了可以照亮背景，还有消除影子的作用，当主光照射在被摄体上时会在背景上留下深深的影子，这时就可以利用背景光来消除背景上的影子，以达到美化画面的作用。

曝光示意

背景光可以使画面感觉更亮

没有了影子的背景，使画面感觉干净。

拍摄参数

焦　距：75mm
光　圈：F13
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 123 轮廓光突出轮廓

轮廓光用于勾勒被摄体的轮廓，侧逆光、逆光都可作为轮廓光。轮廓光应使用硬光，其亮度高于主光 1 挡左右。需要注意的是，拍摄轮廓光时，要使用暗色背景衬托，在亮色背景下轮廓效果并不明显。

曝光示意

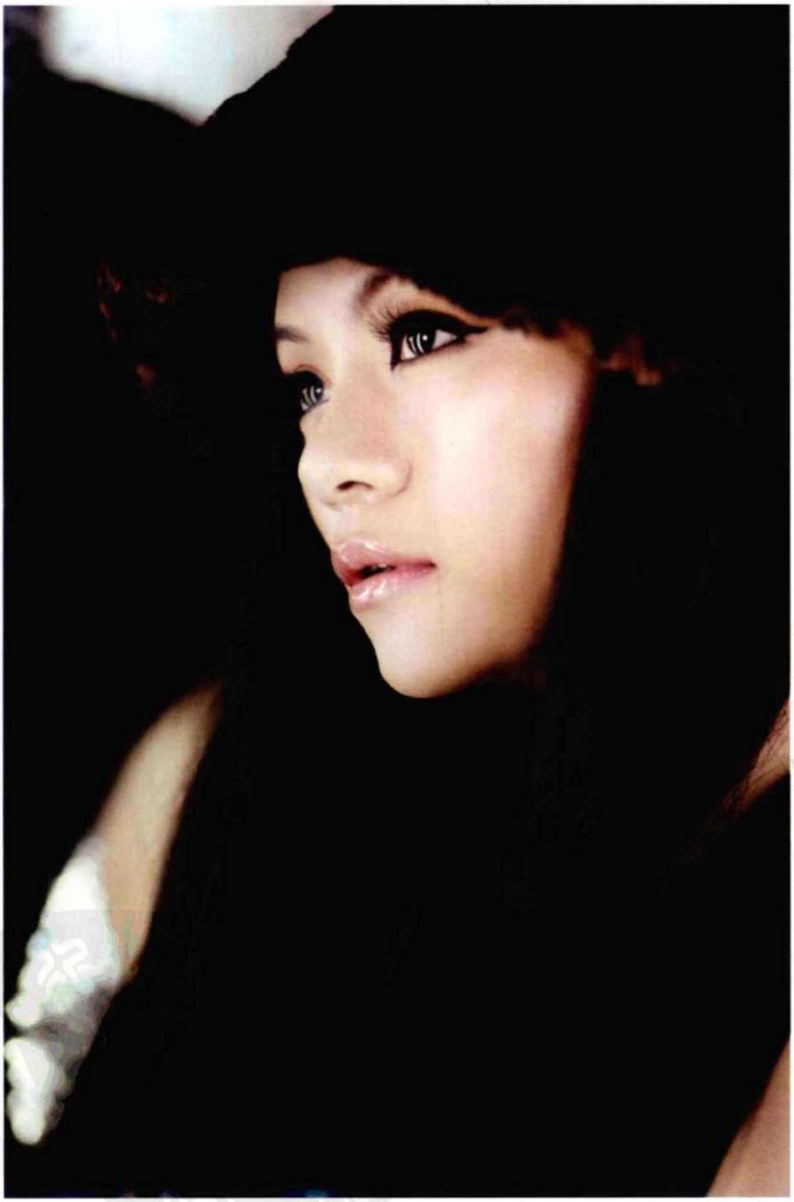
轮廓光使被摄者与背景分离开

拍摄轮廓光时，别忘了给被摄者的面部补光，这样的画面会有种很特别的视觉效果。

拍摄参数

焦　距：200mm
光　圈：F11
快门速度：1/30s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 124 修饰光增添细节美



修饰光又叫装饰光，指对被摄体的局部添加的强化塑形光线。常见的修饰光有发型光、眼神光、饰品光。使用修饰光对被摄体局部进行修饰可以增添细节之美。使用修饰光时应注意控制其照射范围，避免破坏画面整体的光照效果。拍摄人像时，可以借助于修饰光来表现人物的一些细节的特点，通过细节特点，可以更好地表现人物的性格。

曝光示意

增加了眼神光之后，人物的眼睛变得很传神，画面更富有层次感。

拍摄参数

焦　　距：85mm
光　　圈：F2.2
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO125
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧125 效果光营造画面气氛

效果光又称模拟光，是用于模拟某种现场光线效果而添加的辅助光线。在拍摄时可借助效果光营造气氛，表现特殊的环境。例如使用逆光营造一种朦胧、诗意的氛围，使用硬光可模拟晴朗的天气等。

曝光示意

拍摄时选择合适的拍摄角度，可以在画面中呈现出光晕的效果。

拍摄参数

焦　　距：14mm
光　　圈：F11
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO50
曝光补偿：−1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

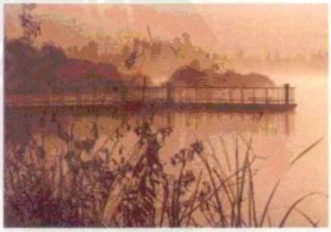
Chapter 04

画面的影调

技巧 126 影调的意义

调性是画面中亮、暗变化的情况，当画面呈现暗色系的景物较多时，称之为低调画面；若是画面中的亮色系景物较多，称之为高调照片。而调性的表现重点取决于主体与光线的选择，若表现高调照片，则应以浅色的主体为主；而低调照片，则应由深色的主体所构成。

曝光示意



不同的影调会赋予画面不同的氛围，雾蒙蒙的感觉为画面蒙上一层梦幻的色彩。

拍摄参数

焦　　距：100mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/8s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 127 影调是画面整体风格的体现

影调的变化主要表现在色彩明度和饱和度上，通过画面中影调的明暗对比表现空间感、质感、立体感和层次感，以体现柔美或苍劲的感觉。丰富的影调会使画面看起来很有层次感，反之，画面则显得平淡，缺乏视觉张力。

曝光示意

画面的影调影响整张画面的氛围，以桃红色的花为前景的画面，弥漫着一种人间仙境的朦胧感。

拍摄参数

焦　距： 200mm
光　圈： F10
快门速度： 1/250s
感 光 度： ISO200
曝光补偿： 0EV
测光模式： 点测光
曝光模式： 光圈优先

技巧 128 粗犷的影调增加画面的力量感

明暗过渡急剧、跳跃的画面，影调感觉很粗犷，可以看出画面中黑、白、灰的层次少。这样的画面反差较大，画面给人以硬朗的视觉感受，适用于表现男性或雄伟的物体。注意拍摄时选择硬光和侧光，以使画面明暗分明。

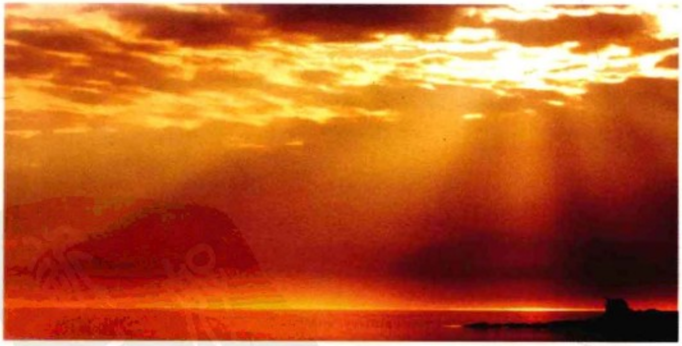
曝光示意

画面看起来明暗分明，很有力量的感觉，对准暗部测光，使亮部曝光过一些。

拍摄参数

焦　距：28mm
光　圈：F8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 129 细腻的影调画面层次细腻



细腻影调的画面明暗过渡不明显，画面中的灰调比较多，看起来有柔和的感觉。

细腻的影调反差较小，画面柔和、细腻，适合表现女性和花朵。宜选择柔光和顺光来拍摄。如图所示，云彩的层次表现得很丰富，使画面看起来很饱满。

曝光示意

为使画面的层次丰富些，可使用小光圈进行拍摄。

拍摄参数

焦　距：15mm
光　圈：F8
快门速度：1/30s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧130 高调需要柔和的散射光、顺光

高调的照片大多明亮、干净。拍摄时应多选择浅色被摄体和拍摄环境，为避免画面出现阴影，画面的光照应均匀，这样就不会有阴影破坏画面洁白的感觉了。拍摄时应多采用柔光，并选择合适的拍摄角度，顺光或前侧光可使被摄体面向相机的一面，再配合辅光缩小画面的明暗差距，可使画面整体效果柔和、明亮。

曝光示意

拍摄高调照片时，画面中尽量不要有阴影。

拍摄参数

焦　距：28mm
光　圈：F10
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：光圈优先

技巧 131 高调表现柔美感觉

高调照片大面积亮度为白、浅灰的色彩构成，画面整体明亮，反差较弱。注意拍摄高调照片时，应保留少面积的暗调，以免画面显得平淡。如图所示，干净的拍摄环境，被摄者身上的桃红色衣服显得尤为突出，整个画面感觉很清新、明亮。

曝光示意

可以利用顺光拍摄，这样画面中不会出现阴影。

拍摄参数

焦　　距：85mm
光　　圈：F1.2
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：快门优先

技巧 132 增加曝光形成干净的高调画面

拍摄时若想形成高调照片的效果，可增加曝光量，因为高调照片都是画面亮度较高。表现主体的高雅素净时，可采用高调的方式，增强画面的表现力，给人以清新自然之感。

曝光示意

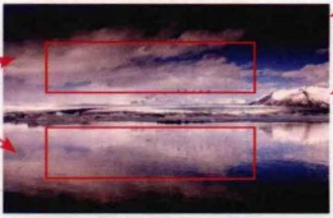
拍摄参数

焦　距：50mm
光　圈：F4
快门速度：1/640s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+2EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 133 平淡真实的中间调画面

中间影调的画面多以中灰亮度为主，画面的反差较弱，画面的影调平淡，给人以真实、朴素的感觉，这样的影调拍摄时运用较少，当画面形成弱反差的中间调时可借助阴影和高光增强影调对比。

曝光示意



中间影调很符合人的视觉感受，看起来很有真实感，画面很舒服。

拍摄参数

焦　　距：10mm
光　　圈：F16
快门速度：6s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 134 雄浑有力的中间调影像

中间影调也有反差较大的一种，画面主要以黑和白两种阶调，中灰亮度色彩较少，画面反差较大。如图所示，画面中的灰调较少，由于颜色偏灰色，所以仍给人以中间影调的视觉感受。

曝光示意

利用较大的画面反差表现一种苍劲的感觉，很符合画面的内容。

拍摄参数

焦　　距：420mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/1000s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 135 低调照片最好是侧逆光、逆光

想要得到低调的画面，拍摄时多注意光线的选择，侧逆光和逆光是较好的选择，这样画面中的重影调会比较多，使画面看起来较低沉。如图所示，色彩浓郁的低调画面，飞鸟的剪影和夕阳的艳丽景色非常搭配。

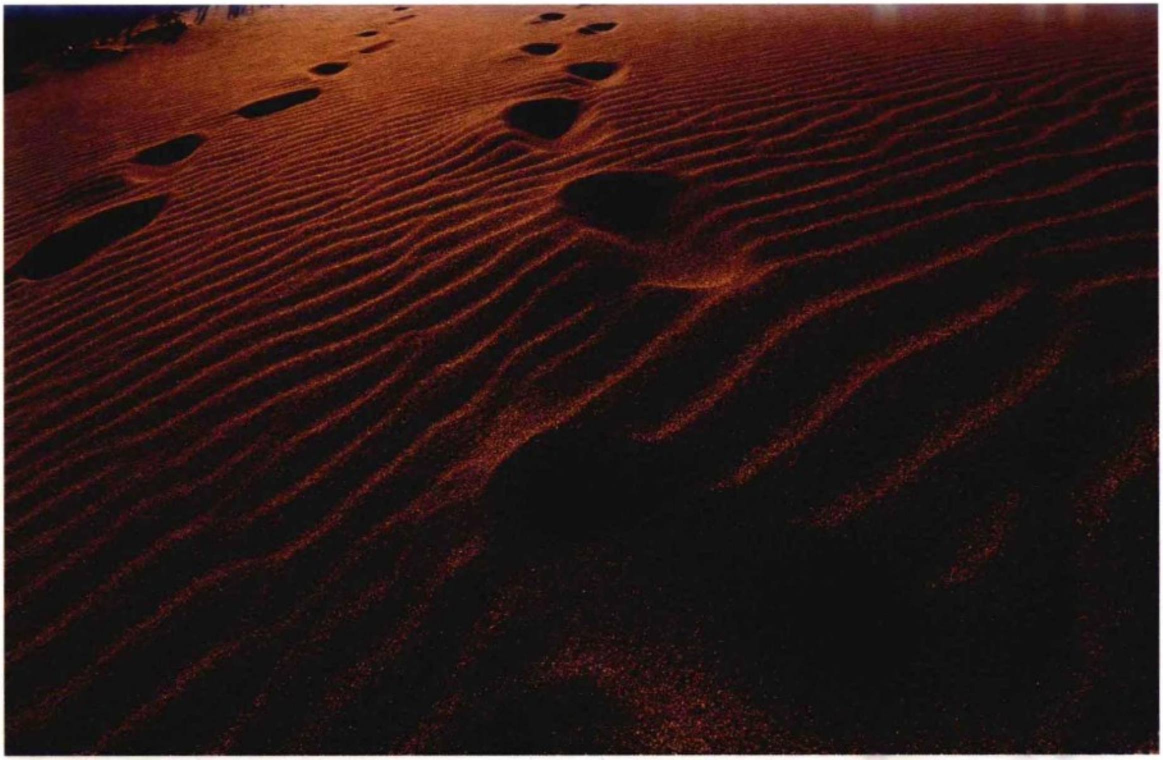
曝光示意

对准画面亮部测光，就可以得到剪影效果的画面。

拍摄参数

焦　　距：420mm
光　　圈：F11
快门速度：1/1000s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：-0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 136 神秘、含蓄的低调照片



低调画面是指整个画面以黑色或深色为主，只有少许的亮调，整体给人以深沉、神秘、含蓄的感觉。低调照片适合表现男性的深沉、稳重，拍摄女性的话，也可以用来凸显女性神秘、性感的一面。

曝光示意

为压低画面的亮度，可减少曝光补偿。

拍摄参数

焦　　距：10mm
光　　圈：F13
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧137 低调不是曝光不足

低调影响是指画面以暗调为主，画面的主体会表达清晰明了，并不是曝光不足，曝光不足是指画面暗部细节缺失。而低调画面即使以暗调为主，也具有丰富的层次。在拍摄时，也会利用稍微的曝光不足的方式来表现低调效果。根据创作思路，可以利用暗调来烘托画面的特殊氛围。

曝光示意

拍摄水雾时，选择黑色背景，缩小光圈，长时间曝光。

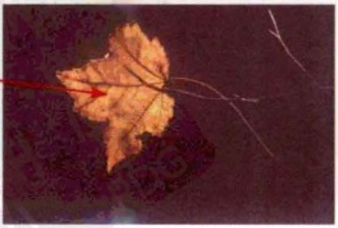
拍摄参数

焦　　距：125mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/2000s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+0.5EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧138 低调照片使用亮部法测光

低调照片常给人以凝重的特殊感受。低调照片一样也是曝光准确的画面，通常低调照片要对画面中的少许亮部进行测光，再通过曝光补偿获取层次丰富的低调画面。

曝光示意



在黑背景的衬托下，逆光下的叶子呈现半透明状。

拍摄参数

焦　　距：190mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：−1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 139 控制光照面积使影调更厚重

光照的多少，直接影响着画面的影调效果。通过控制画面中光照面积来表现画面影调的明暗比例，可表现出厚重的画面效果。一般情况下，应根据光线的照射方向来选择拍摄角度，斜侧照射的光线会形成阴影，不仅可以表现画面暗调效果，还能增加画面的空间感。画面中的暗部不仅可使色调显得更加浓重，还可与亮部色调形成鲜明对比，突出被摄主体。

曝光示意

只对花朵部分曝光准确

背景曝光略欠，使画面看起来比较有厚重感

测光时对准亮部，可略去不利表现被摄物的背景细节。

拍摄参数

焦　距：300mm
光　圈：F6.3
快门速度：1/400s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 140 柔和的影调

柔和的影调是指画面明暗对比不强，反差较小的画面。拍摄时如果采用柔光拍摄，可以使所拍摄的画面明暗过渡区域较大，画面影调均匀、柔和。柔和的影调适合表现女性柔美、恬静的气质。使用柔光拍摄应少用顺光光位，以免影调变化过小使画面显得柔弱乏力。

曝光示意

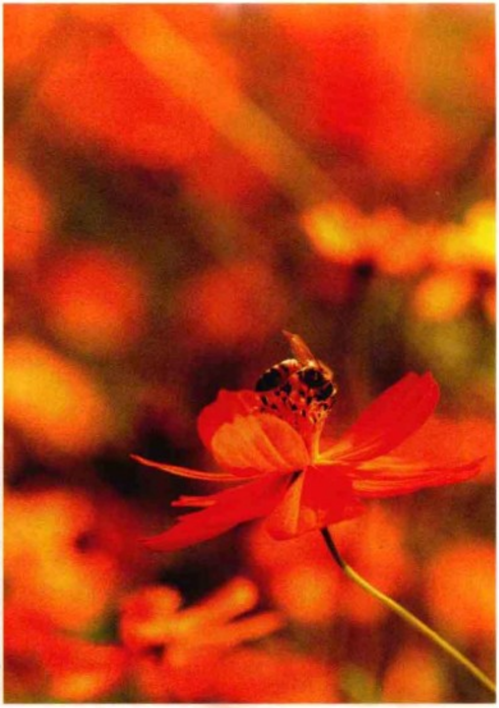
拍摄柔和的色调最好选择暖色调的画面。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧141 暖调照片温馨、祥和

暖色调画面给人温馨、祥和的感觉，因为暖色总是让人联想到太阳、夏天等，所以一见到暖色的画面就会使人有种温暖、热烈、活跃的感受。画面常由红色、黄色、橙色等暖色构成。



曝光示意

利用小景深突出被摄主体，使被摄物与背景分离开来。

拍摄参数

焦　　距：105mm
光　　圈：F7.1
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧142 冷调照片宁静、开阔

冷色调的画面常给人宁静的感受。蓝色调常使人联想到海洋、冬季等。冷色调有种开阔、空远的感觉，所以很适合表现大规模的拍摄场景，以更好的突出空间的深远。

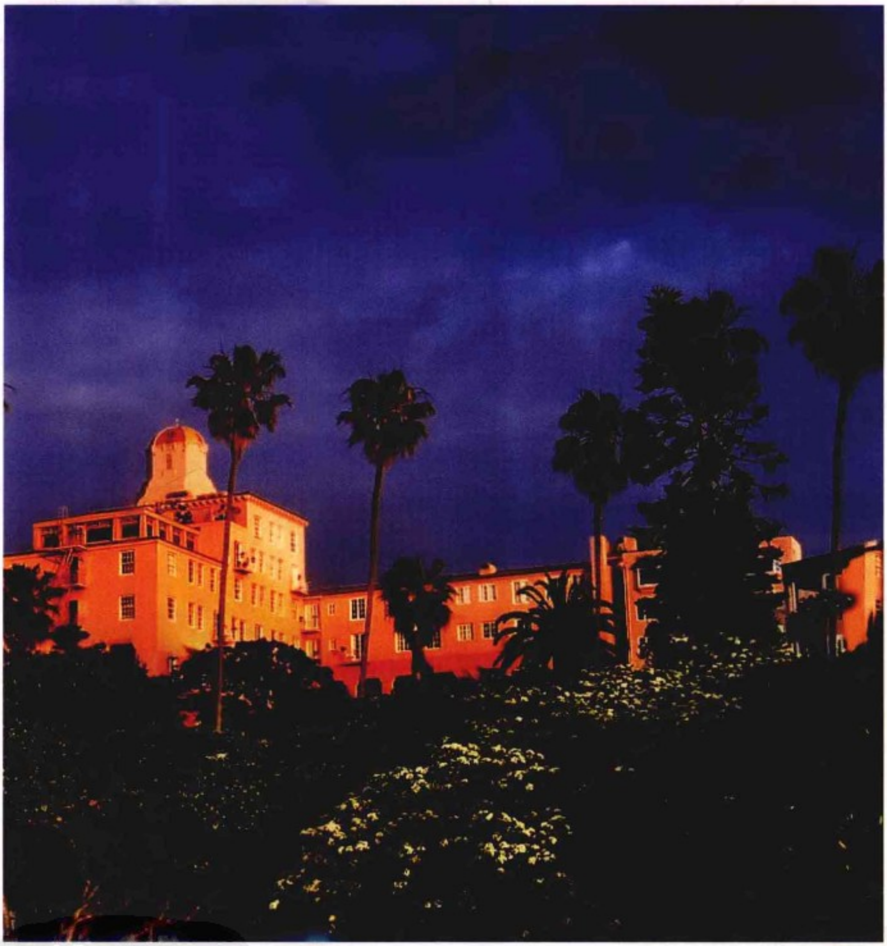
曝光示意

横画幅的选择很适合表现宁静、开阔的视觉感受。

拍摄参数

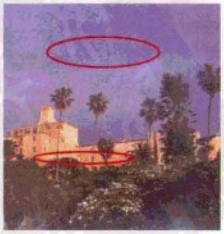
焦　　距：16mm
光　　圈：F12
快门速度：1/125
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 143 对比色调有视觉冲击力



色调的对比主要是指画面中色彩的冷暖对比。在暖调的画面中，冷色调的物体会比较突出；而在冷色调的画面中，暖色调的物体则比较突出。如果将两者互相结合后纳入同一画面中，通过强烈的冷暖对比，会增强画面的视觉冲击力。

曝光示意



画面中明暗差异较大时，应对准中灰部测光。

拍摄参数

焦　　距：8mm
光　　圈：F3.2
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 144 和谐色调视觉舒服

和谐的色调即为中间调的画面，中间调是指明暗对比关系，既不是亮调，也不是暗调，画面的反差较小。中间调是摄影作品中常见的影调形式，因为中间调的画面看起来很和谐自然，有一种柔美的视觉感受。

曝光示意

拍摄时，可使用闪光灯对暗部进行补光，缩小画面的明暗差距。

拍摄参数

焦　距：200mm
光　圈：F7.1
快门速度：1/80s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 145 光色改变被摄体色彩

光色是指“光源的颜色”，或是数种光源综合形成的被摄环境的“光色成分”。光色决定照片总体的色彩倾向，对画面的主题会产生很大的影响。如图所示，夕阳下拍摄的画面，带有暖暖的色调，整个画面像是涂上一层金色，很好看，很温馨。

曝光示意

利用夕阳温暖的光线表现女孩温柔的气质。

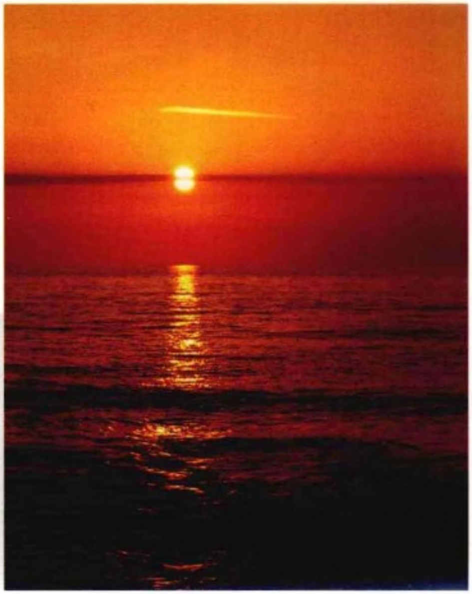
拍摄参数

焦　距：200mm
光　圈：F3.5
快门速度：1/320s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 146 曝光影响色彩

曝光影响色彩的亮度和饱和度，准确的曝光可以真实还原色彩。增加曝光量可以使色彩更加鲜明，减少曝光量可使色彩更加浓郁。

在实际拍摄时，可根据对画面效果的要求来选择合适的曝光，当画面反差较大时，要适当的减少曝光量以使色彩更浓重；反之，可增加曝光量使画面影调清新，色彩鲜明。



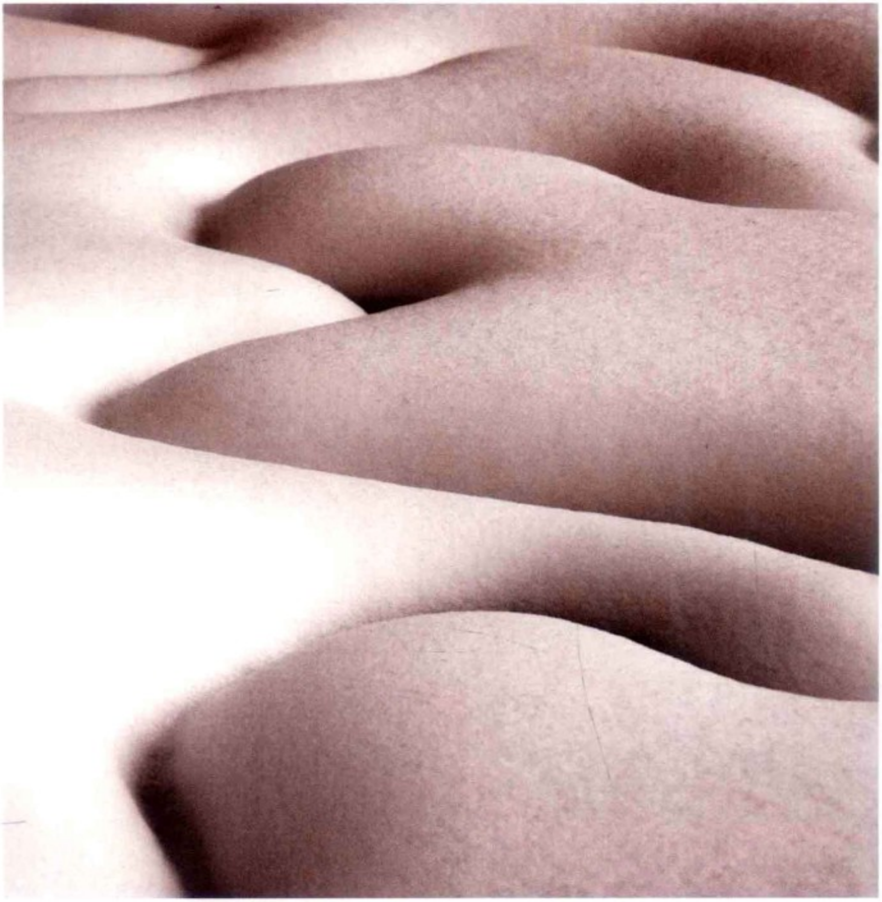
曝光示意

为使夕阳的色彩更加浓郁，可减少一挡曝光。

拍摄参数

焦　距：16mm
光　圈：F14
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−1EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 147 阴影可表现质感



明暗对比可很好的表现被摄体表面凹凸的质感。影子可以塑造凹陷的部位，受光面则可以展现凸起的部位，通过明暗的对比，可以突出被摄体的质感。所以拍摄粗糙表面的物体时，可以借助于影子的特性来表现，在所有的光位中除顺光以外的光位都会使画面产生影子，都适用于突出质感。

曝光示意

阴影与亮部对比可表现物体的质感，应增加曝光补偿，提亮暗部。

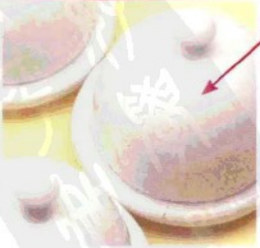
拍摄参数

焦　　距：52mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 148 高光表现光滑物体

高光是指画面中最亮的部分，高光在画面中很重要，可以塑造被摄体的形态和立体感。通过高光与暗调的对比，可使画面层次更加丰富，需要注意的是，高光不是曝光过度的部分，高光中也会有少量的细节表现。

曝光示意



高处的光打在光滑的物体上形成明显的高光

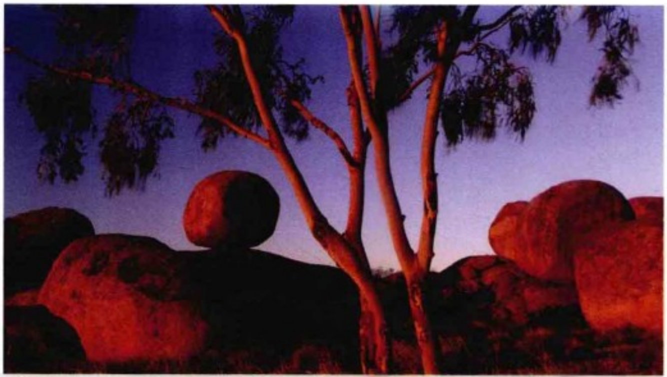
高光适合表现物体的光滑质感，也使物体变得很有立体感。

拍摄参数

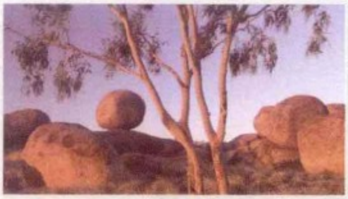
焦　距：200mm
光　圈：F2.8
快门速度：1/80s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 149 低光适合表现粗糙质感

低光通常是指光照较低的光线，颜色上比较温暖，无论是哪个角度的低射光线，都会在画面中表现出阴影，很适合表现凹凸不同的被摄体，因为通过明暗对比，可以表现其粗糙的表面。



曝光示意



利用低光可更明显地表现物体表现凹凸不平的特点，借以表现石头和树木的粗糙感。

拍摄参数

焦　距：135mm
光　圈：F8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 150 明暗对比突出空间感

明暗对比不仅可表现被摄物体的表面质感，还可以制造空间感，使画面更通透。当背景亮度差异较小时，画面会显得平板，若在暗背景上表现亮的被摄体或亮背景上表现暗的被摄体，都是显得很“注目”，也可以使被摄体与背景分离开来，形成一定的空间感，所以拍摄时应选择与被摄体明暗相反的背景，借助明暗对比来打破画面的沉闷。

曝光示意

占了大面积的暗背景

被摄者的亮度较高，与暗背景对比很突出，也使画面很有空间感

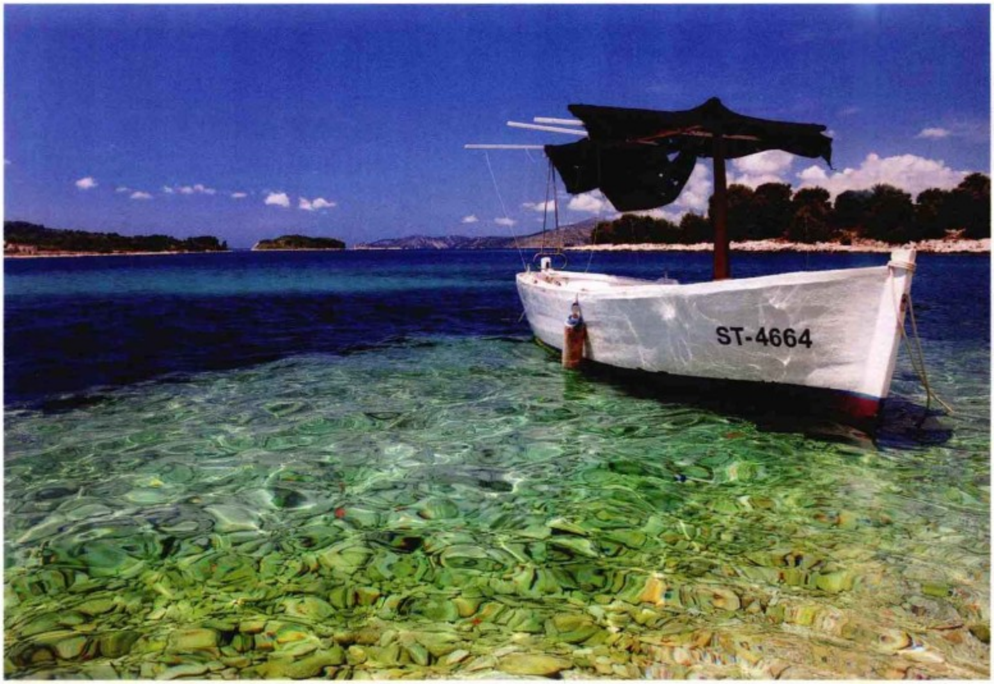
利用明暗对比使被摄者与背景分离开来。

拍摄参数

焦　距：155mm
光　圈：F3.5
快门速度：1/320s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

Chapter 05
附件的应用

技巧 151 遮光罩过滤杂光



遮光罩是安装在相机镜头前的常用摄影附件，质地有金属、硬塑料、软脚等，造型有莲花形、圆形和方形等。其作用是，在逆光摄影时放置最常见的光晕出现在画面中。在逆光、测光、闪光或夜间摄影时，防止周围多余的散射光线进入镜头，出现画面灰雾的现象，可以防止对镜头的意外损伤，避免手指误触镜头的表面，还能在某种程度上为镜头遮挡风沙、雨雪等。

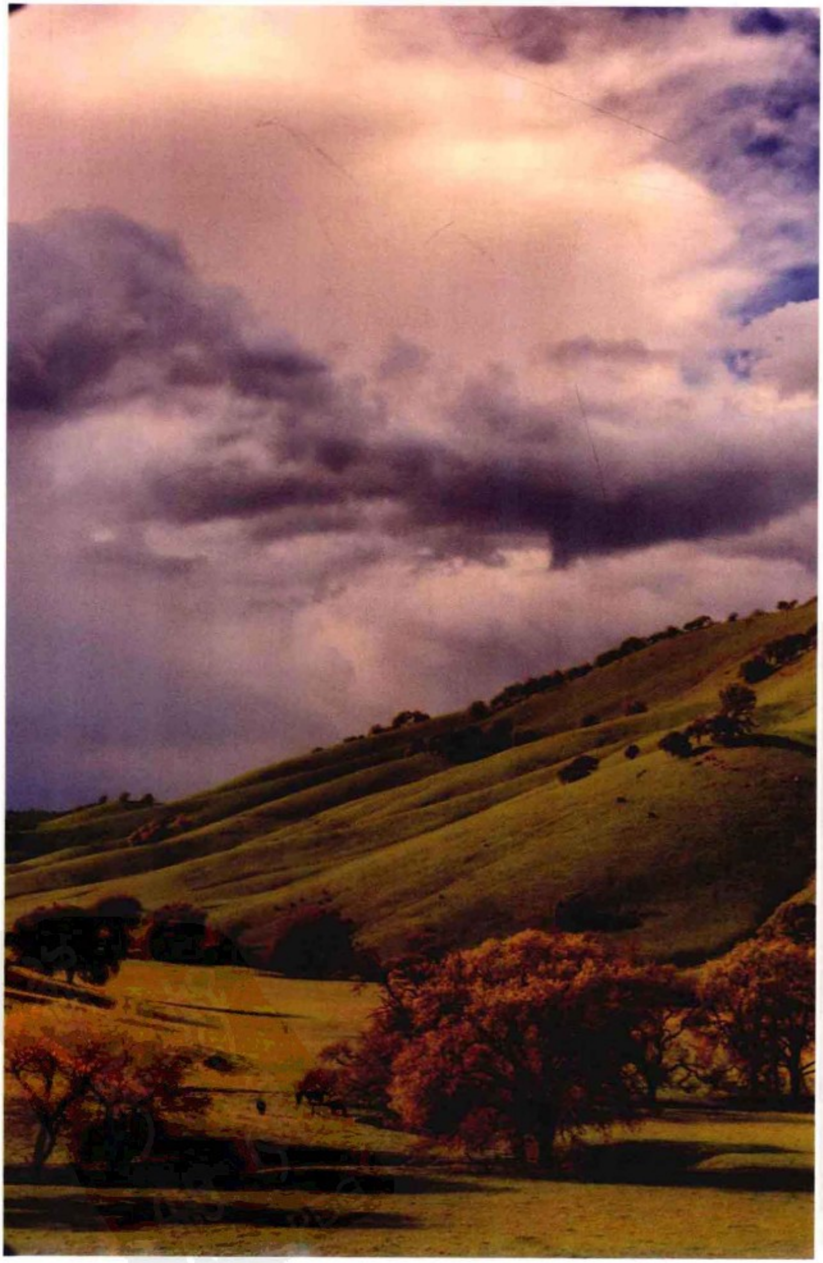
曝光示意

加了遮光罩可以遮挡多余的光线进入镜头内。

拍摄参数

焦　　距：100mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/8s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧152 使用合适的遮光罩



不同的镜头所选择的遮光罩也是不同的，选择合适的遮光罩，才可以起到相应的作用。例如，将广角镜头遮光罩安装在长焦镜头上就起不到遮光的作用，而长焦镜头遮光罩安装在广角镜头上则会出现暗角的现象。

佳能EF 200mm F2.8L II USM

曝光示意

由于在相机广角镜头上错误的使用了同样口径大小的长焦镜头遮光罩，导致画面的四角留下了遮光罩的黑影，影响了画面效果。

拍摄参数

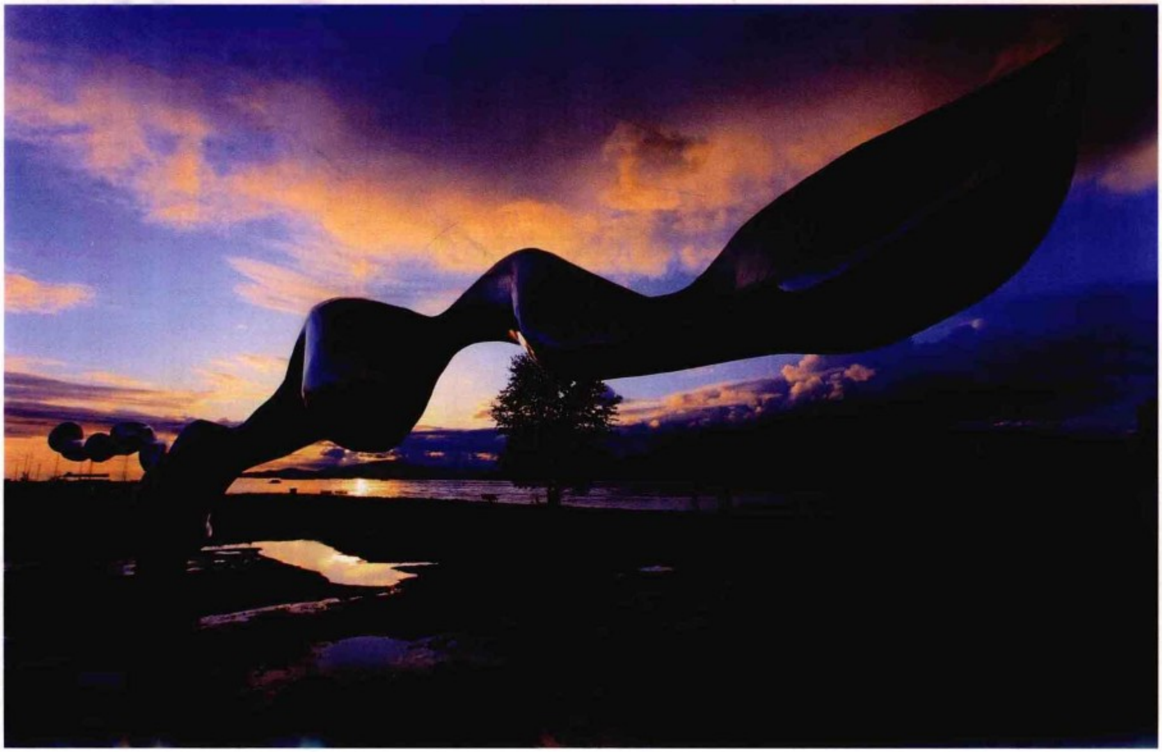
焦　　距：200mm
光　　圈：F8
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 153 三脚架及快门线减少震动

拍摄时最好养成使用三脚架的习惯，很多人觉得麻烦，其实三脚架在拍摄时可以起到很重要的作用，尤其是长时间曝光时，手持相机是不可能的，拍摄出来的画面一定都是虚的。对于三脚架的选择，通常选择合适的材质。一般分为塑料、金属及碳素等材质。镁铝合金或碳素材质的轻便而稳定；而不锈钢材质的脚架太重不便于携带，塑料材质的脚架虽然轻便，但容易变形，而且比较不稳定，所以一般使用较少。

快门线、遥控器：如果要长时间曝光，还必须结合快门线或是快门遥控器来帮我们释放快门，以减少机震。

技巧154 独脚架方便携带

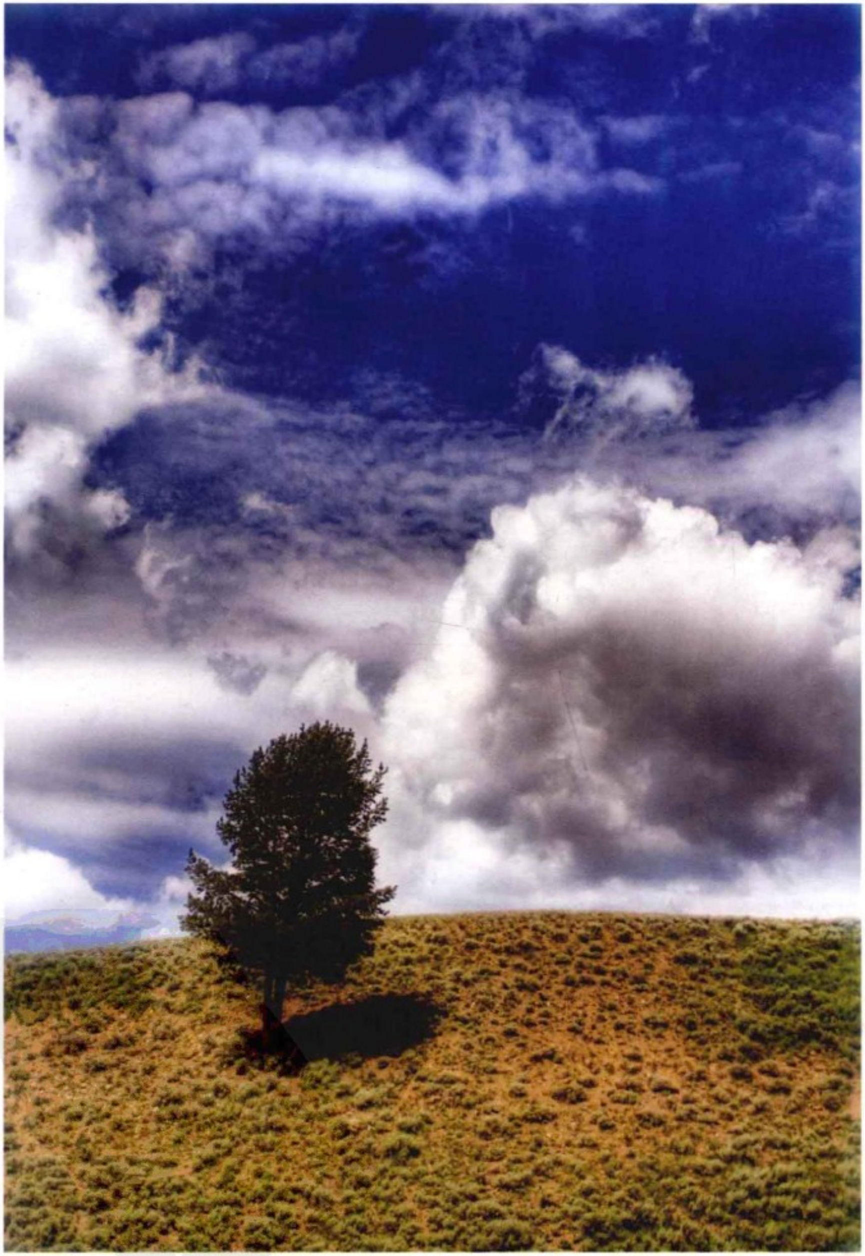


比起三脚架，独脚架更加小巧，即使在很小的空间里也可以起到稳定相机的作用。使用时只要转动脚管就能灵活地转变拍摄角度，因而在体育摄影中常常会被用来跟踪拍摄运动中的被摄者，以获得充满动感的画面效果和随时抓拍到精彩的瞬间。

有些独脚架还设置了登山杖的功能，使独脚架不仅可以用来稳定相机，还能为拍摄者在旅途中的登山和攀爬带来更多方便。

与三脚架一样，拍摄者可以选择轻便的铝镁合金或碳素材质的独脚架，随身携带也不会感到太多的负担。一般挂在相机包的侧面就可以了。

技巧 155 偏振镜消除偏振光



偏振镜分为线性偏振镜PL和环状偏振镜CPL，一般是配合数码单反相机使用的。由于PL采用了传统栅状结构，使得数码单反相机测光系统受到了该滤镜的影响而不能获得正确的曝光数据，出现过曝或欠曝的现象。而在PL结构上有所改进的CPL，在PL后加装了一片1/4波片，使单方向上的偏振波改成环绕行进的圆偏振波，这样就不会受到棱镜的影响，从而获得正确的曝光数据。

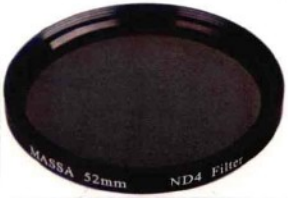
技巧156 消除反光后会使画面更丰富

偏振镜还可用来拍摄玻璃后面的物品，或表现强反光出的物体的质感。在使用偏振镜拍摄时，应将偏振镜安放在摄影镜头的前面，通过取景器一边观察，一边转动镜面，以便观察消除偏振光的效果。当观察到被摄体的反光消失时，即可以停止转动镜面。偏振镜具有阻止天空明朗光线的作用，可以控制天空亮度，使蓝天变暗。当偏振镜的方向与太阳光构成90°角时，天空中的明朗光线将受阻。所以用偏振镜能够调节天空的亮度，加用偏振镜以后，蓝天变得很暗，可以突出蓝天中的白云，天空的层次就会更加丰富。

技巧 157 中灰密度镜减弱光的强度

中灰密度镜又叫中性灰度镜，简称ND镜，其作用是过滤光线。这种滤光作用是非选择性的，也就是说，ND镜对各种不同波长的光线的减少能力是同等的、均匀的，只起到减弱光线的作用，而对原物体的颜色不会产生任何影响，因此可以真实再现景物的反差。

曝光示意



画面中是长时间曝光拍摄的水流，若不使用减光镜，则很容易使画面中出现大面积的过曝现象。

拍摄参数

焦　　距：10mm
光　　圈：F16
快门速度：6s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 158 UV镜限制紫外线

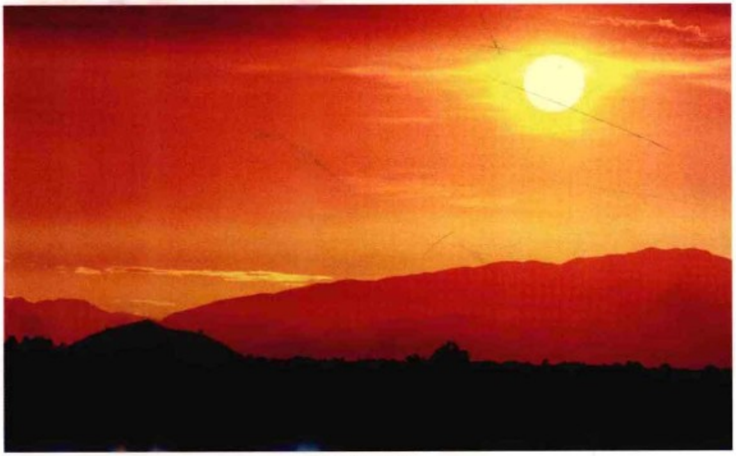
UV镜也称紫外线滤镜，安装在镜头上，它能过滤阳光中的杂光，使拍摄的照片更加清晰。也可以使用它来保护镜头，使其免受灰尘污染和各种可能的擦伤、碰伤。因此UV镜是摄影师的必要配件。

曝光示意

拍摄参数

焦　　距：15mm
光　　圈：F8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧159 渐变镜缩小画面反差



使用渐变镜

渐变镜在户外拍摄带有天空的画面时可以使用的到，尤其是天空与地面的亮度反差较大时使用，使用渐变镜可以压低天空的亮度，缩小天空与地面的反差，以确保两者都有较好的细节表现。渐变镜一般有圆形渐变镜和方形渐变镜两种。圆形渐变镜可直接安装在镜头前使用，而方形渐变镜还需要镜头接环和滤镜支架组合在一起使用。

未使用渐变镜

曝光示意

使用渐变镜的画面反差降低，且具有更多的细节。

拍摄参数

焦　　距：70mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 160 星光镜制造星光灿烂的画面效果

星光镜可以制造很特别的画面的效果，由于它的镜面上刻有网状浅槽，因此可让光电变成星芒的效果，且会轻微地柔化影像，使得画面充满浪漫的感觉。星光镜按星光效果的不同分为多种型号。如以发光点为中心，分为 2 线、4 线、6 线、8 线、16 线等。星光镜多用于灯光夜景和商业作品的拍摄。

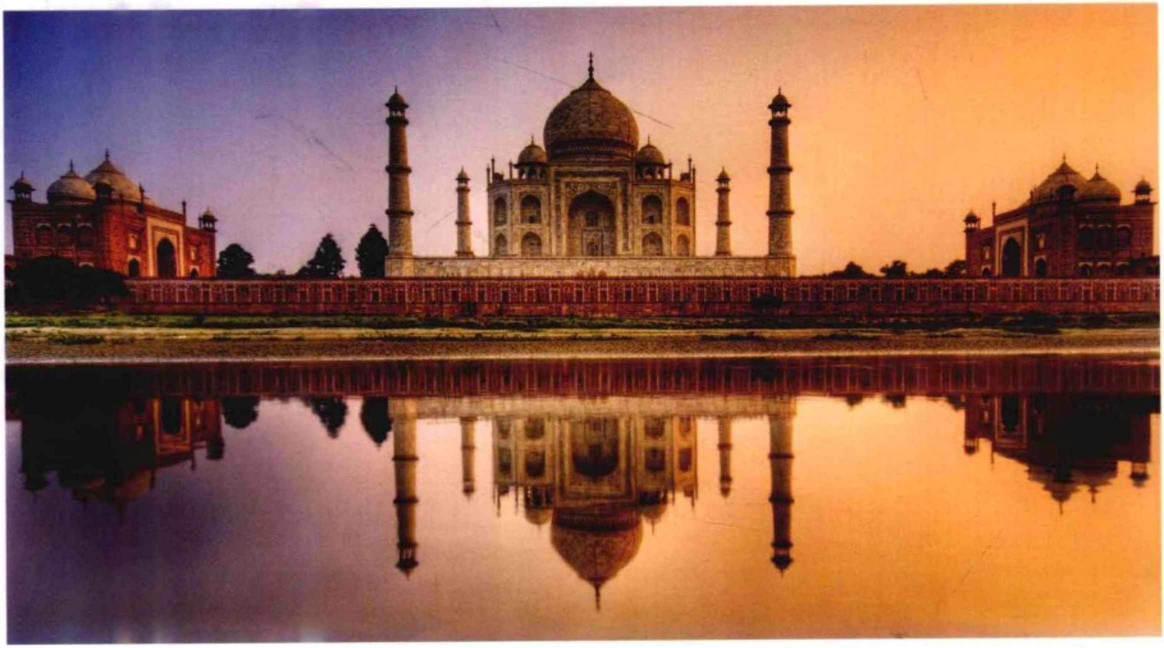
曝光示意

使用星光镜之后，街灯明亮的光点变成了炫目的星芒，使得夜景更加绚丽。

拍摄参数

焦　　距：100mm
光　　圈：F8
快门速度：10s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 161 利用滤镜制造画面气氛



彩色滤镜的色彩多种多样，是胶片时代的产物。滤镜具有过滤光线的作用，在摄影创作过程中，滤镜起到了“调味料”的作用。如果能够灵活使用滤镜，可以大大提高摄影作品的表现效果。

曝光示意

添加了滤镜的画面看起来有种奇幻的美丽。

拍摄参数

焦　　距：400mm
光　　圈：F8
快门速度：1/180s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+0.5EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧162 灰卡用于复杂环境中和色温不准确的环境中

在复杂环境中拍摄时，测光准确很重要，这时可以利用灰卡进行测光，注意，不是把灰卡拿在手中进行测光，而是将灰卡置于被摄体的前方。尽量使其受到的光线与被摄体相同，再对着灰卡进行测光，这样才能获得准确的曝光参数。锁定参数，再对准被摄体对焦进行拍摄。

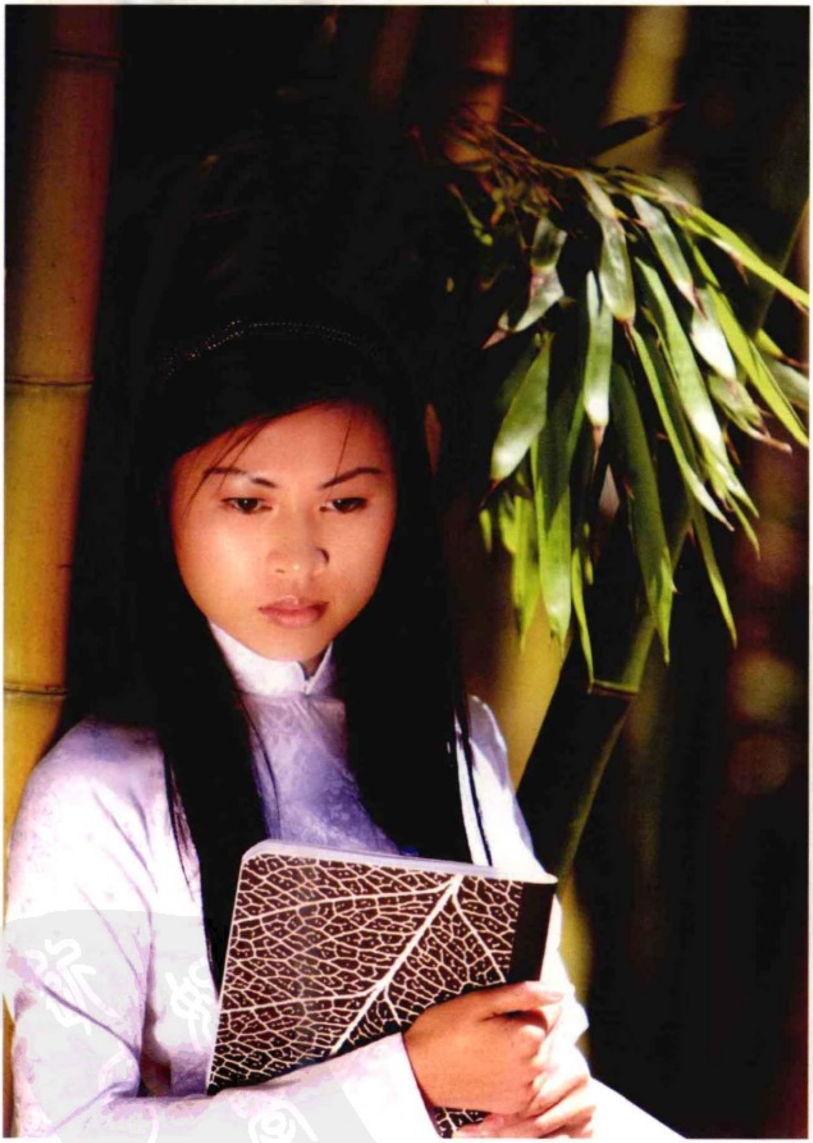
曝光示意

利用灰卡获得准确的曝光值，得到曝光合适的画面。

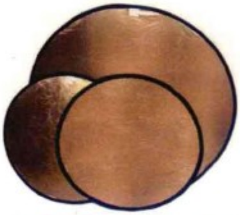
拍摄参数

焦　　距：85mm
光　　圈：F8
快门速度：10s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 163 金色反光板制造暖调效果



金色的反光板是摄影常用到的，因为不论是晴天拍摄，还是阴天拍摄，金色反光板都可以起到改变画面中被摄体色调的作用。尤其是在寒冷的秋冬季节拍摄人像时，使用金色反光板可以使观者从视觉上感受到画面的温馨。



曝光示意

金色的反光板使被摄者的脸看起来很自然。

拍摄参数

焦　　距： 200mm
光　　圈： F4
快门速度： 1/30s
感 光 度： ISO125
曝光补偿： +0.3EV
测光模式： 点测光
曝光模式： 光圈优先

技巧 164 银色反光板多用于阴天的环境下

在阴天、多云的天气下我们往往会使用阴天的白平衡进行拍摄，否则画面可能会偏黄。在拍摄人像时，为了提亮人物的面部，需要选择银色反光板，这样可以让被摄者的肤色更加亮丽，尤其特别适合拍摄肤色偏黄的人。

曝光示意

银色反光板可以提亮人物面部，使画面更生动。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F4
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 165 吸光板使被摄物体轮廓更鲜明

吸光板就是黑色反光板，由于黑色具有吸收其他颜色光和热的作用，因而可以避免使用平均布光方式使物体显得平淡。如果借助其他黑色物体做吸光板，也可以达到一样的拍摄效果。

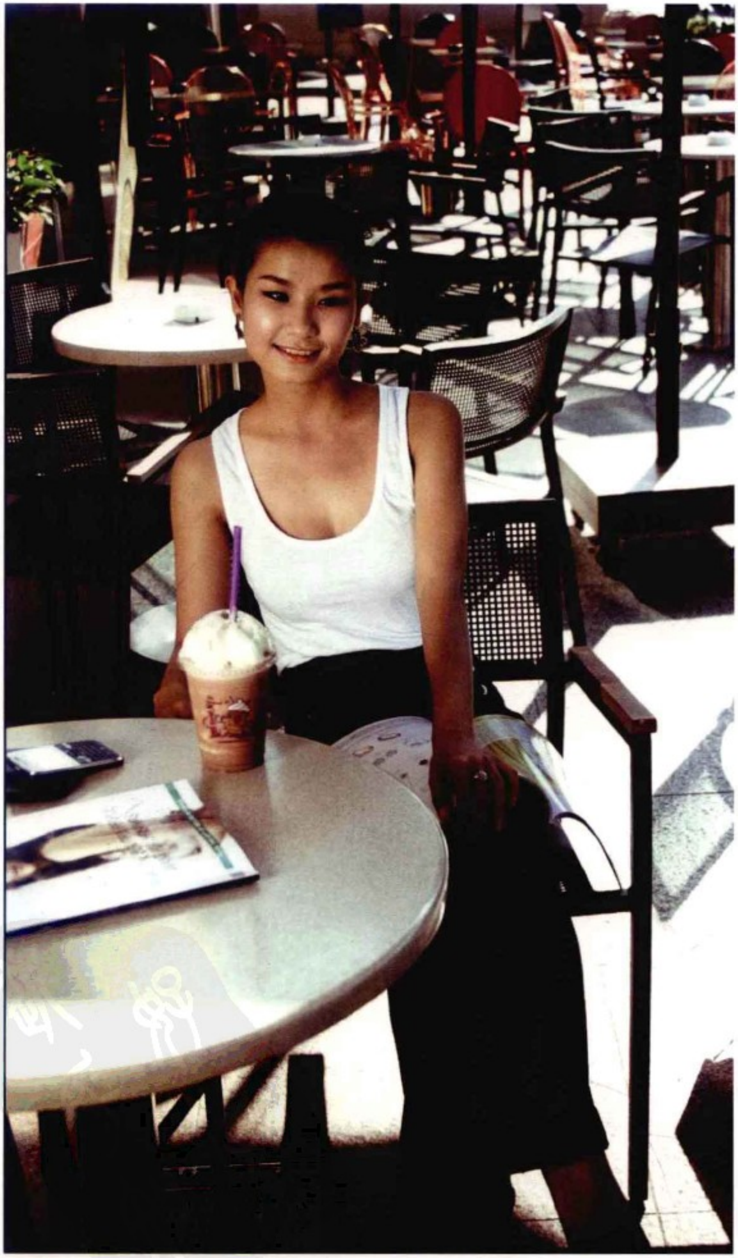
曝光示意

使用吸光板之后，被摄体看起来更具立体感，轮廓更加鲜明。

拍摄参数

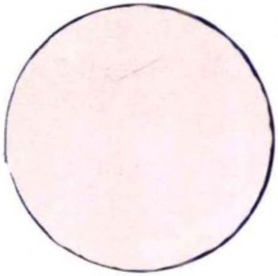
焦　　距：200mm
光　　圈：F3.5
快门速度：1/50s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 166　透光板使光线变柔和



透光板透光但并不透明，不论是在阳光明媚的正午时分，还是在亮度较大的灯光下，只要在被摄体与光源之间使用透光板，就可以将原本生硬的直射光线变成柔和的散射光线，从而使拍摄的画面变得具有柔和的质感。

曝光示意



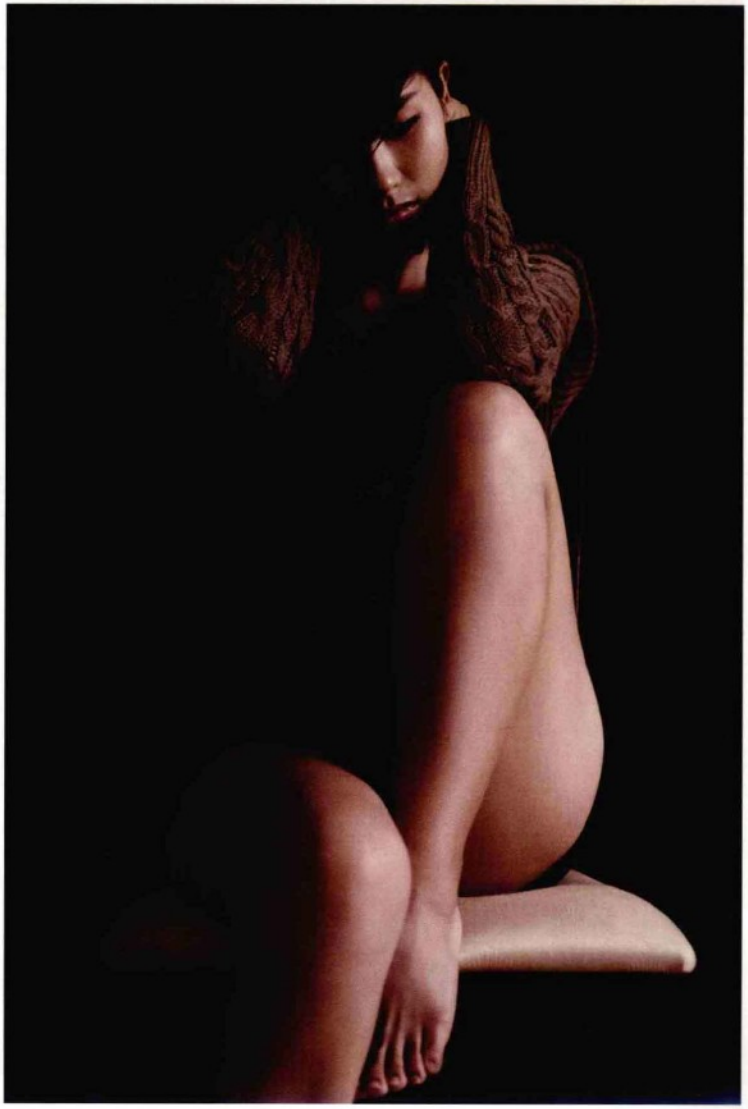
使用了透光板之后，人物面部看起来很柔和，很自然。

拍摄参数

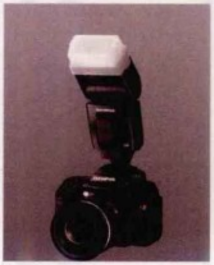
焦　　距：200mm
光　　圈：F7.1
快门速度：1/80s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 167 柔光罩使闪光灯的光线变得柔和

由于闪光灯的光线很硬，需要在闪光灯上加用柔光罩，就像是晴朗天气使用透光板的原理一样，将直射光变成散射光，使生硬的画面变得柔和。柔光罩的形式造型各异，拍摄时可根据喜好选择不同的柔光罩。特别是在拍摄女性人像时，柔和的光线很适合表现女性温婉的美感和细腻的肤质。



曝光示意



加了柔光罩后拍出来的画面，光线没有那么硬了，明暗之间有很好的过渡。

拍摄参数

焦　距：50mm
光　圈：F4
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

PDG

技巧 168 色片改变光源的色温

将色温片置于闪光灯前使用，可以获得很特别的画面效果，还可以结合恒定光源使用，来改变场景的氛围。将原本的灯光颜色改变成我们创作意图所需的色彩，可以得到很奇特的视觉感受。

曝光示意

使用了绿色的色温片，为画面营造了很特别的气氛。

拍摄参数

焦　　距：160mm
光　　圈：F4
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+1EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

▶ Chapter 06

摄影中的自然光

技巧 169 判断光源的位置

自然光的光线随时都在变化。在户外拍摄时，首先要明确光线的变化，了解光线的照射方向，这样才能根据光位的变化选择最佳的拍摄角度以更好的表现被摄体。同时拍摄时还应注意光线的色温，以达到创作的意图。如图所示，侧光适合表现建筑物的立体感，拍摄前就要找好合适的角度，受光面与背光面的对比，使建筑物看起来更具立体感。

曝光示意

建筑物在侧光的照射下形成明显的阴影，增强了画面的立体感。

拍摄参数

焦　　距：24mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 170 环境反射光对画面会造成一定的影响

环境对画面的影响是不可小觑的，通过环境可表现出被摄体的特点。在拍摄时，要注意环境中的反射光，避免破坏画面色彩及影调。如果拍摄环境会影响到被摄体时，可利用反光板之类的附件来避免这一现象的发生。

曝光示意

为了避免被摄者脸上有绿色的反光，可利用银色反光板使画面色彩真实还原。

拍摄参数

焦　距：50mm
光　圈：F5.6
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 171 黎明前的高色温光线

黎明是指天快亮或刚刚亮的时候，这个时间段的光线色温较高，拍摄出来的画面会比较偏冷，表现天将破晓的绚丽美景。拍摄时，可以结合相机提供的多种白平衡模式，还原或改变画面效果。

曝光示意

为了使天空的云彩更有层次感，可对准中灰部进行测光。

拍摄参数

焦　　距：28mm
光　　圈：F8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 172 拍摄照片的黄金时段

拍摄照片的黄金时段通常是指日出日落两个时间，这两个时间的光线变化多样，且光线柔和、色温较高，拍摄出的画面影调细腻，层次丰富。这个时段的光线具有较强的表现力。

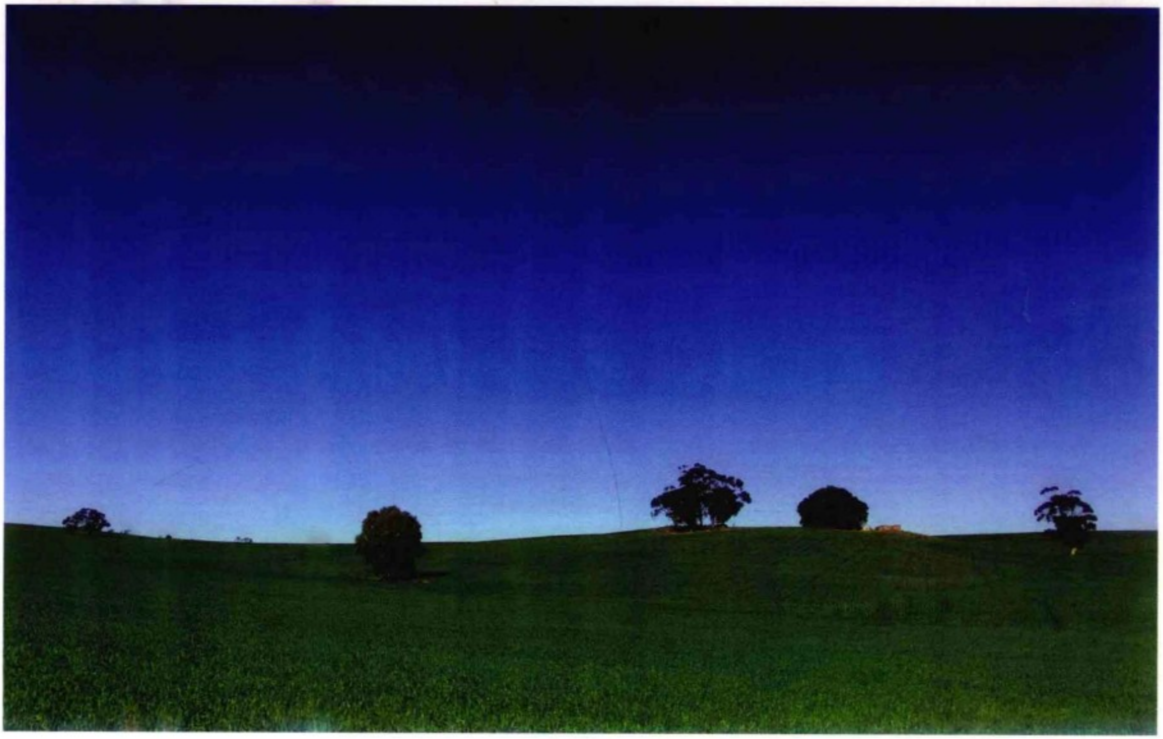
曝光示意

选择暗背景可突出轮廓光，还要注意给被摄者的面部进行补光。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F4.8
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+2EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 173 正午的光线反差最大



正午的光线照射强烈，属于直射的硬光，所拍摄出来的画面光比很大，画面色彩鲜明，明暗反差较大，有利于表现被摄物体的立体感。但是容易丢失局部细节，拍摄时要注意补光，以缩小明暗的反差。如图所示，摄影师选择了大场景进行拍摄，平坦的草原不会产生太多的阴影，而树木的阴影刚好使之与草地分离开来，使画面不会显得太平。

曝光示意

骄阳当空下的草原，画面对比强烈，反差大，影子使树木和草原区分开。

拍摄参数

焦　　距：28mm
光　　圈：F10
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：光圈优先

技巧 174　烈日下也可拍摄人像

烈日的光线垂直照射地面，形成顶光，容易出现曝光过度的现象，是摄影的大忌。其实在拍摄时选择适当的角度就可以避免这样的情况发生了。如图所示，让被摄者背对光线，还可以在头上形成一圈轮廓光，注意拍摄时对面部进行补光。

曝光示意

补光后不但可以提亮人像面部，还可以消除脸上的阴影。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 175 烈日下的取景技巧

如果在正午拍摄，应该避免直接对着光线取景，可以选择在树荫下拍摄，或是树丛中拍摄。通过树叶对光线的遮挡，来削弱光线的强度。当拍摄景物时，适当地遮挡光线可以使景物显得更加细腻；当拍摄人物时，削弱光线后的人物会显得更加柔美。还可以利用强烈的光线进行逆光的拍摄，使被摄物呈现一种半透明状，营造出不一样的画面效果。

曝光示意

逆光拍摄的红色枫叶，呈现一种半透明状，非常艳丽。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F10
快门速度：1/640s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+2EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 176 夕阳的暖色光线

夕阳的色温是很低的，呈现出一种暖暖的色调，在拍摄夕阳的景色时，可以借助海平面作为取景地点，因为海面的反光与天空云霞的色彩可以烘托出整个画面的色彩与意境，使光线的特点更加突出。如果想使暖调的感觉更加浓郁，可以借助于白平衡的调整。

曝光示意

拍摄时增加曝光，更加显现波光粼粼的画面效果。调整白平衡，突出夕阳的暖调特点。

拍摄参数

焦　　距：10mm
光　　圈：F16
快门速度：1/30s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 177 晴天硬朗的直射光线

在万里无云的晴天里，光线也是很强烈的，产生的投影也很硬朗，能够增强画面的明暗对比，突出被摄对象的轮廓。硬朗的直射光线会造成人物的面部阴影过多，不利于凸显主体柔美的感觉，因此不适合表现女性，而多用于拍摄男性和风景。

曝光示意

从阴影处可以看出，直射光线较强烈，同时以蓝天作为背景，更好的突出了天气晴朗的特点。

拍摄参数

焦　　距：24mm
光　　圈：F11
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧178 阴天的柔和光线

在阴天拍摄时，因为多云的关系，光线较为柔和，适合对花朵、树叶等植物进行特写拍摄。在柔和的光线条件下，拍摄对象不会形成强烈的明暗反差，因此画质会显得更加细腻柔和。在拍摄色彩艳丽的花朵时，柔和的光线会削弱画面的强烈反差，突出花朵柔和细腻的特点。如图所示，画面因阴天而呈现一种雾蒙蒙的感觉，就像笼罩着一层绿色的薄纱似的，很温馨、宁静的感觉。

曝光示意

在阴天柔和的光线下，画面整体没有明显的阴影，反差小，感觉很细腻。

拍摄参数

焦　距：50mm
光　圈：F5.6
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 179 利用逆光增强画面反差

当光线从相机的正面射过来时，被摄者正背对着光源，这样的角度会使被摄对象与背景形成强烈的反差，使画面形成剪影的效果。被摄体会呈现出清晰的轮廓，使得主体在画面中更突出。与其他方向的光线不同的是，逆光拍摄的画面明暗对比非常明显。如图所示，剪影的树木像是一个个跳动的音符，具有很强的形式美。

曝光示意

在逆光下，树木呈曝光不足的剪影效果

对准这里测光，既可以得到剪影效果，又保留了天空的层次

对准天空中灰部测光，这样云彩才更有层次。

拍摄参数

焦　　距：10mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 180 通过选景增强画面反差

拍摄时不仅可以借助光线制造反差强烈的画面，还可以通过不同的取景角度来呈现明暗对比强烈的画面。通过选择不同的取景角度，将具有明暗特征的景物同时纳入，可增强画面的反差。

曝光示意

细节较少的暗部，衬托着亮部在画面中很明显

曝光准确的亮部，细节处也表现得很好

摄影师对准中灰部测光，所以画面中亮部和暗部细节都有表现。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F8
快门速度：1/180s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+0.5EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 181 突出雨天特色的画面效果

选择雨天拍摄的较少，因为雨天通常给人阴沉昏暗的感觉，如果想拍摄出与之相反的画面效果，就需要花些心思取景了。不但能表现雨天的特点，还可以创作出更多独特意境的画面。如图所示，利用大光圈拍摄出光斑的画面效果，树叶的一小部分才是实的，虚实对比出很梦幻的画面。

曝光示意

为得到水珠闪光的效果，可利用星光镜制造这样的效果。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F1.8
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 182 在室内时借助于窗户的光拍摄

在室内拍摄人像时，如果仅仅借助于室内的光源，而光线又不足时，可能造成画面偏暗、人物模糊的情况，这时可以借助于室外的光线，让被摄者靠近窗户进行拍摄，利用自然光源拍摄，画面色彩也将更加真实，而且斜射的光线还会使被摄者的面部更有立体感。

曝光示意

窗户的光弥补了室内较暗的光线，打亮了被摄者的面部

较暗的室内光线，刚好衬托了明亮的窗户光

光线斜射进来，照亮了被摄者一半的身体，形成很独特的画面效果。

拍摄参数

焦　距：70mm
光　圈：F4
快门速度：1/640s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

Chapter 07

摄影中的人造光

技巧183 拍摄前需要准备的器材

在各种灯光环境下拍摄时，难免遇见画面过暗的情况，所以拍摄前尽量准备大光圈的镜头，或具有高感光度抗噪功能的相机。

高感光度相机：近几年上市的入门级数码单反机型，都具有使用高感光度噪点也不会很严重的特点，中高端数码单反相机的降噪能力更加强劲。使用这样的相机可以为弱光环境下拍出清晰稳定的画面带来更大的保障。

大光圈镜头：同焦段同光圈镜头中口径最大的一款，这就意味着这款镜头的通光量是最大的，较适合在弱光环境下进行拍摄。

曝光示意

在光线较暗的环境中拍摄时，若没有三脚架固定相机的话，可提高感光度，以确保快门速度，从而得到清晰的画面。

拍摄参数

焦　距：18mm
光　圈：F10
快门速度：1/8s
感光度：ISO1600
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

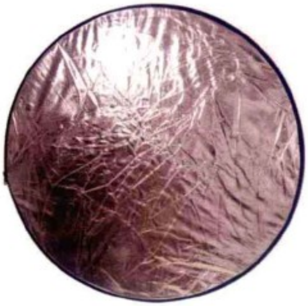
技巧 184 使用闪光灯需要准备的器材

内闪柔光罩

外闪柔光罩

闪光灯柔光罩：若直接使用闪光灯，拍摄人像时会给被摄者面部造成生硬的阴影，这时可如图所示使用柔光罩，以柔化闪光灯射出的光线。

反光伞



反光板

反光伞和反光板：可以反射直射光线使之变得柔和，也可以减弱暗部的阴影。

三脚架

三脚架或专业的闪光灯：便于稳定放置闪光灯及架设其他附件。

闪光灯包括内置闪光灯和外置闪光灯。闪光灯可用来表现强烈的对比效果，还可用来塑造被摄体的轮廓，通常情况下还会借助反光装置和柔光装置来柔化光线。使用闪光灯拍摄时尽量避免在直射光线下进行拍摄。

PDG

技巧185 利用白平衡营造画面气氛

选择不同的白平衡可以营造出不一样的画面效果来。在拍摄时，可以根据同一环境尝试使用不同的白平衡设置。如图所示，低色温的白平衡设置，使画面中夕阳的气氛更加浓郁，加上雾气使画面看起来很朦胧的感觉。

曝光示意

日落时分的画面，利用阴天模式拍摄，使得整个画面的色调偏暖，从而表现出温馨的感觉。

拍摄参数

焦　　距：28mm
光　　圈：F8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧186 虚化霓虹灯形成美丽的光斑

夜晚闪烁的霓虹，非常美丽，是一道难得的风景线，可以用来丰富夜晚。拍摄时，可尝试使用大光圈镜头，并用手动对焦不实的方式将灯光虚化成五颜六色的光斑，得到的虚像更能表现出夜晚的感觉。

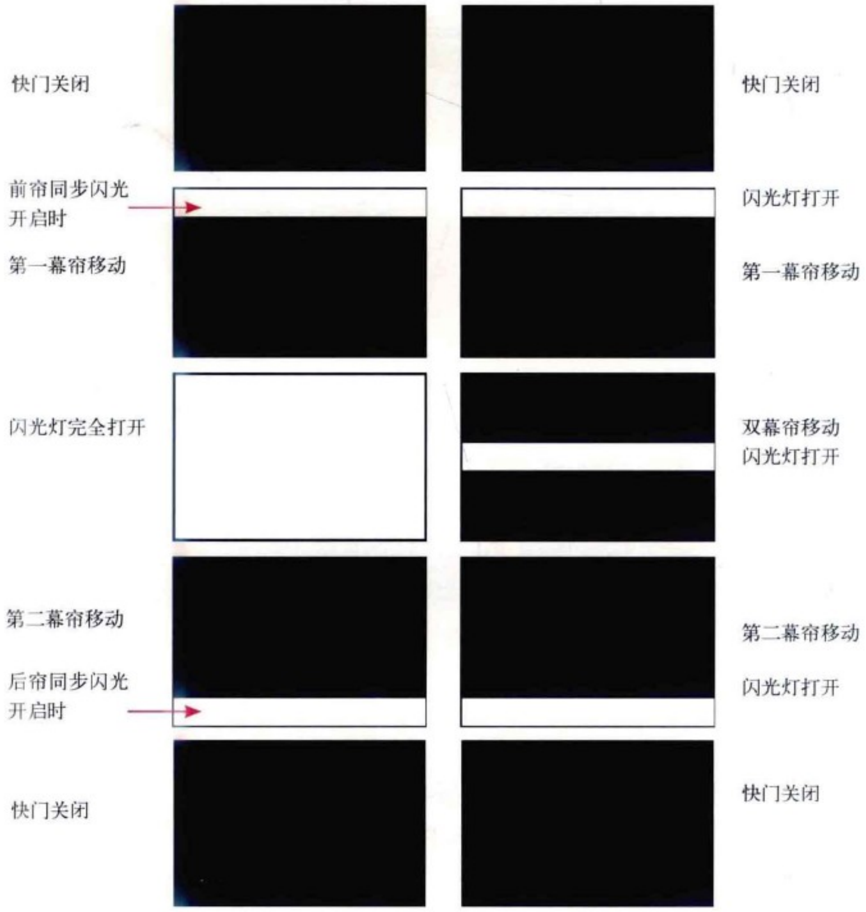
曝光示意

灯火辉煌的夜晚，将清晰的影像变成虚化模糊的影像，多彩的灯光变成迷幻的光斑，为画面带来了视觉上的新鲜感。

拍摄参数

焦　　距：15mm
光　　圈：F4.8
快门速度：30s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+2EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧187 闪光同步时间



普通闪光灯中低速快门幕帘　　专业闪光灯高速快门幕帘

不管是使用普通内置闪光灯和外接闪光灯拍摄时，需要注意的是闪光同步的问题，也就是指能否在同步时间之内让整个画面获得准确的曝光。如果高于同步时间，就会出现上图画面中部分影像被快门阻挡无法获得曝光的画面。

除非使用高级闪光灯，并使用可达到 1/1000s 的高速移动的快门，经过多次闪光可使画面获得准确的曝光。

技巧 188 通过距离控制闪光灯强弱

5m

3m

1m

在使用不可调整闪光指数的简易闪光灯时，拍摄者可以通过改变闪光灯与被摄体距离的方式，即"近强远弱"来控制画面的曝光量。

由图片的对比效果可看出，随着闪光灯与被摄者距离的变化，画面的亮度也出现了明显的变化。在拍摄时，可通过调整相机与被摄体的距离，结合测光和曝光补偿来控制画面的效果。

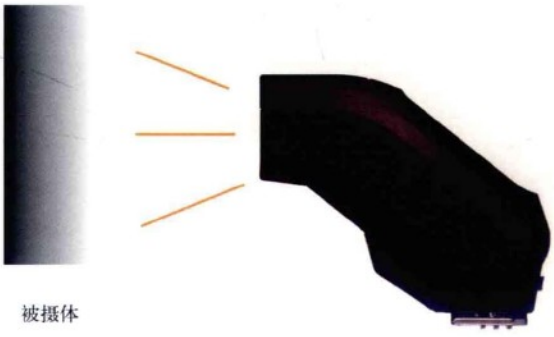
曝光示意

选择恰当的距离对被摄者闪光，可获得合适曝光的画面。

拍摄参数

焦　　距：85mm
光　　圈：F1.6
快门速度：1/50s
感 光 度：ISO640
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：快门优先

技巧 189 机位直接闪光法减少投影



机位直接闪光法即闪光灯对着人物正面直接拍摄。这时如果拍摄角度也是正面，拍摄出的画面投影的面积是最小的，被摄体被照亮的范围会被最大化，适合展现被摄体正面的细节。

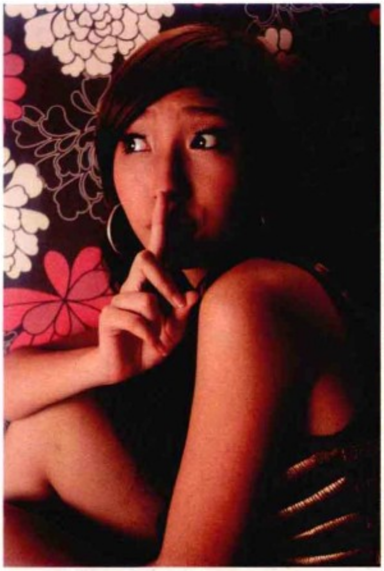
曝光示意

利用闪光灯对着被摄者的正面进行闪光，使得被摄者的面部获得了最小化的阴影面积，清晰地展现出被摄者的正面特征。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F10
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+2EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 190 调节闪光补偿控制闪光灯强弱



-1级闪光补偿

无闪光补偿

+1级闪光补偿

在使用闪光灯时，通过调整内置闪光灯闪光补偿或调整外置闪光灯的强度，便可以在不改变闪光距离的情况下获得不同的曝光效果。通过三张照片的对比可看出不同闪光补偿的效果，可以看出，三张照片随着闪光补偿的递增，画面亮度也随之提高。

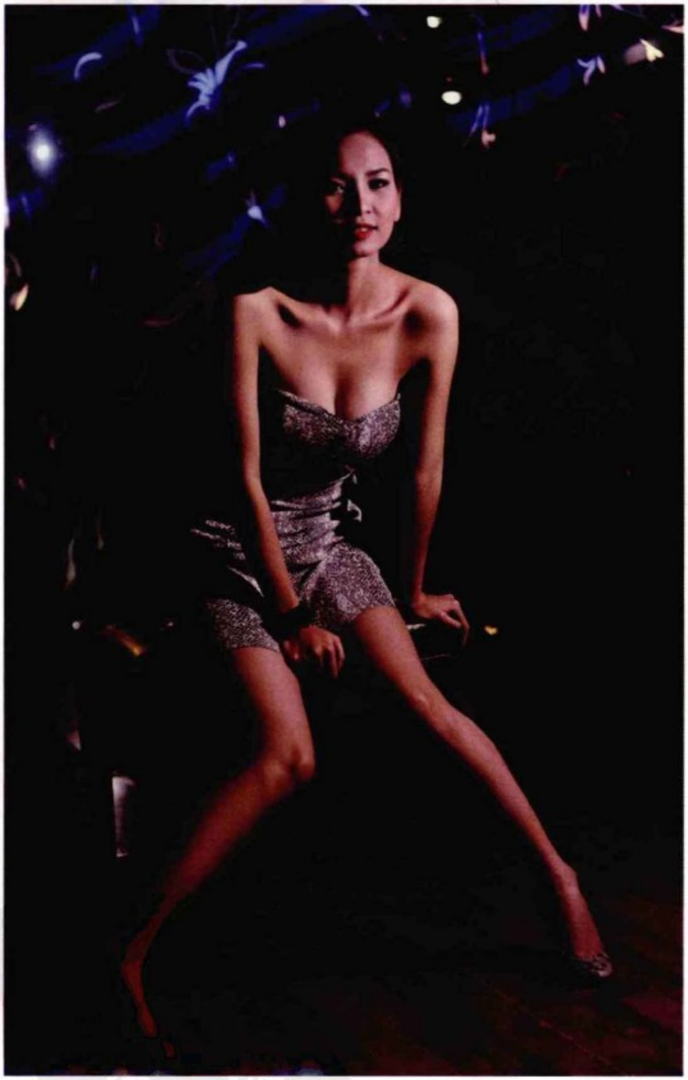
曝光示意

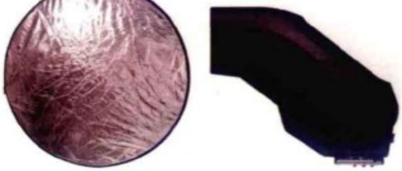
拍摄时经过增加或减少选择合适的画面。

拍摄参数

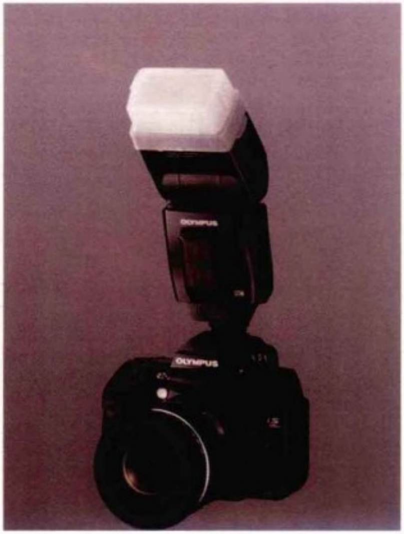
焦　距：25mm
光　圈：F4
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 191 外置闪光灯的使用方法





闪光灯和反光板结合使用



外置闪光灯的使用方法：

当拍摄者在室内进行拍摄时，可通过改变闪光灯灯头的朝向进行拍摄，但需要注意的是，反射墙最好为白色，以免影响画面色调。

拍摄者也可以使闪光灯对着反光板，将直射光变为反射光进行拍摄。

多支外置闪光灯的使用方法：

结合脚架和闪光灯引闪装置可获得多角度的布光效果。

技巧 192 B门下扩大闪光灯的照射范围

拍摄时还可以根据需要，在B门下扩大闪光灯的照射范围，使用闪光灯多次闪光，获得适当曝光的拍摄手法。拍摄时可使用一定的照明工具照亮被摄体，然后利用B门长时间曝光，获得正确曝光下的特殊曝光效果，可拍摄出特别的画面来。

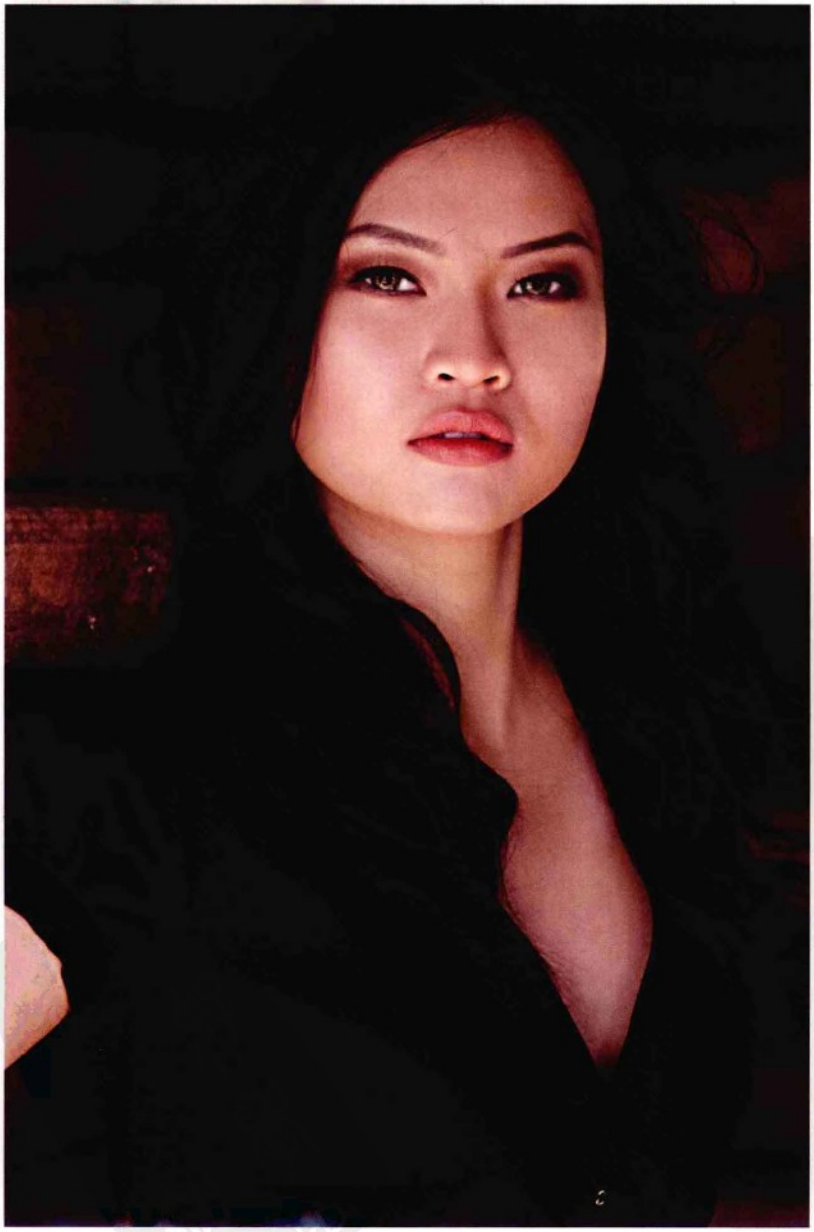
曝光示意

测光时对准草地和树木，这样才能表现出细节来。

拍摄参数

焦　　距：70mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 193 防红眼模式



被摄者在较暗的环境中待久了之后，如果突然被亮光照射，会使眼底充血，造成红眼的现象。开启防红眼模式后，在闪光之前防红眼指示灯会亮起，这就可以避免闪光瞬间使眼底充血的现象发生了。如果没有这一模式，还可以使用其他的明亮工具照亮眼部，使眼睛适应之后再进行拍摄。

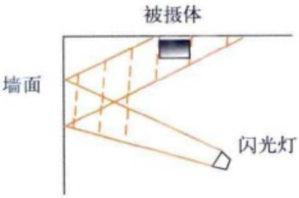
曝光示意

在光线较暗的环境拍摄的，闪光灯突然打开很容易出现红眼现象，而开启了防红眼模式，避免了被摄者的红眼现象。

拍摄参数

焦　　距：145mm
光　　圈：F5
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO1250
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 194 反射光柔和自然



拍摄时为不使光线过于硬朗，可利用反射光进行拍摄，反射光可以是闪光灯与反光板结合产生。如图所示，对着被摄体旁边白色的墙面进行闪光，光线经过墙面再反射到被摄体上，可以获得柔和的画面效果，拍摄时还可以在闪光灯上加一个柔光罩，这样就可以使柔和的效果进一步增强。

曝光示意

用闪光灯对着周围的墙面闪光，使得人物获得更加柔和的反射光，阴影被削弱，画面更明亮。

拍摄参数

焦　　距：38mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/160s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

▶ Chapter 08

摄影中的混合光

技巧 195 混合光的画面效果

混合光是指两种或两种以上不同属性、不同性质的光线混合形成的光线。不同光线具有不同的色温，由于光线的差异，画面会呈现出不同的视觉效果。

利用光线这一特性，拍摄时可通过对混合光的运用，完美画面效果。在人像摄影和静物摄影中，最长运用到混合光，这样有助于表现出被摄对象的真实色彩和形体特点。

曝光示意

很耀眼的阳光，用过曝的方法在画面中形成很特殊的效果

利用闪光灯提亮被摄者的面部

逆光拍摄的画面，结合闪光灯对被摄者正面补光，丰富了影调，画面呈现很绚丽的视觉效果。

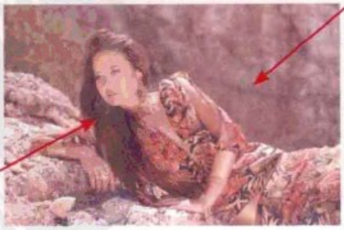
拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/60s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧196 多个光源时要注意分清主次

运用多个光源进行拍摄时，需要注意的是要分清主光和辅光，并根据光线进行准确的测光并正常曝光，以获取合适的画面。如图所示，烈日下拍摄的画面，为了使人物面部表现清晰，主要按照人物面部进行测光后曝光。

曝光示意



晴天里，太阳光十足，使画面的亮度很高

对被摄者的面部进行补光，缩小了画面的明暗反差

日光下，利用闪光灯对面部补光的画面，取得的画面影调和谐自然。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 197 根据主光进行曝光

如果有多个光源但不能分清主次，拍摄出来的画面就会很花。因此不管是人像摄影还是静物摄影，如果是在多种光线的照射下拍摄，一定要分清主次。在分清光线的主次之后，需要根据光线的强度对画面进行曝光。针对主光的亮度设置适当的拍摄参数，这样获取画面的曝光才会更准确。

曝光示意

窗外的光、后面的补光和墙面的反光，光线比较杂，拍摄时根据窗外的光进行准确曝光，获取的画面效果适合表现花朵。

拍摄参数

焦　距：28mm
光　圈：F8
快门速度：1/125s
感光度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 198 根据主光色温设置白平衡

光线的不同会有不一样的色温，而色温是表现光线光色的标准。例如不同时段的太阳光，各种类型的灯光，都有各自不同的色温，因而产生的色彩也各不相同。在实际的拍摄过程中，应根据主光的色温设置白平衡，避免因色温的差异而导致画面产生偏色现象。

曝光示意

夕阳下的少女，为了营造安详、甜美的气氛，根据夕阳的特点设置了偏暖的白平衡，使画面有种温馨的感觉。

拍摄参数

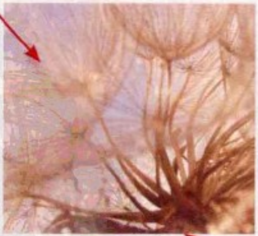
焦　距：50mm
光　圈：F4.8
快门速度：1/60s
感光度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧199 闪光灯与日光的混合

在户外阳光下拍摄，为消除阴影，可结合闪光灯混合拍摄，可避免因背光拍摄的阴影。提亮画面的亮度，增加画面和谐的视觉感受，并且在阳光充足的情况下，再配合使用闪光灯，可以得到高调的画面效果。这种方式最适合表现少女，可突出少女清纯的感觉。

曝光示意

天空的亮度很高，按照天空的亮部曝光，使其在画面中颜色还原得很真实



利用闪光灯补光后，提亮了植物的亮度

仰视角度拍摄的植物，为使天空与植物都曝光准确，对着天空曝光，再利用闪光灯对着植物进行补光。

拍摄参数

焦　　距： 200mm
光　　圈： F1.8
快门速度： 1/200s
感 光 度： ISO100
曝光补偿： 0EV
测光模式： 平均测光
曝光模式： 光圈优先

技巧 200 闪光灯主要根据光的强度而设定

光源有强弱之分。在户外拍摄时，太阳光线是拍摄的主要光线，为了使画面更加细腻、和谐，常常需要结合外接闪光灯进行补光。在使用外接闪光灯时，需要根据现场的自然光线的强弱来确定闪光灯的强弱，从而进行准确的曝光，使画面的亮度和谐、自然。

曝光示意

在晴朗天气下拍摄的画面，采用较弱的闪光灯，稍微提亮暗部，缩小画面的反差。

拍摄参数

焦　　距：6mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：快门优先

技巧 201 缩小光圈降低画面亮度

光圈是可以控制感光元件接受光线多少的装置，拍摄时放大或缩小光圈，也就是增加或减少进光量的多少，同时，画面的景深也会随之变浅或变深。拍摄时，如果缩小光圈，使进光量减少，再提高外拍闪光灯的亮度，这样既保证了画面的亮度，又得到了较大景深的画面。

曝光示意

为了把背景拍摄清晰，可选择小光圈，使画面中自然光线的亮度降低，再使用闪光灯对着被摄者补光，获得了准确的曝光画面。

拍摄参数

焦　　距：43mm
光　　圈：F11
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 202 烈日下使用闪光灯减少阴影

拍摄人像时，除了表现一些有个性的人物或是男性外，画面中的阴影不适合表现其柔美感，这时可利用闪光灯淡化画面中的阴影部分，这样拍摄出来的画面就会呈现高调效果，显得干净，很适合表现女性的气质。

曝光示意

使用侧逆光拍摄的人像，利用闪光灯消除阴影，提高画面的亮度。

拍摄参数

焦　　距：118mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO250
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 203 烈日下以闪光灯作主光缩小反差

在烈日下拍摄人像时，会因强烈的明暗对比使人物看起来不够柔美。使用闪光灯作为光源进行照射，在烈日下减少画面的反差，缩小明暗对比度。强烈的光线会使画面的色彩更加鲜明，但也会使画面缺乏细腻的明暗层次，如果利用闪光灯作为画面的主光，就会淡化被摄体的投影，增加画面的层次感。

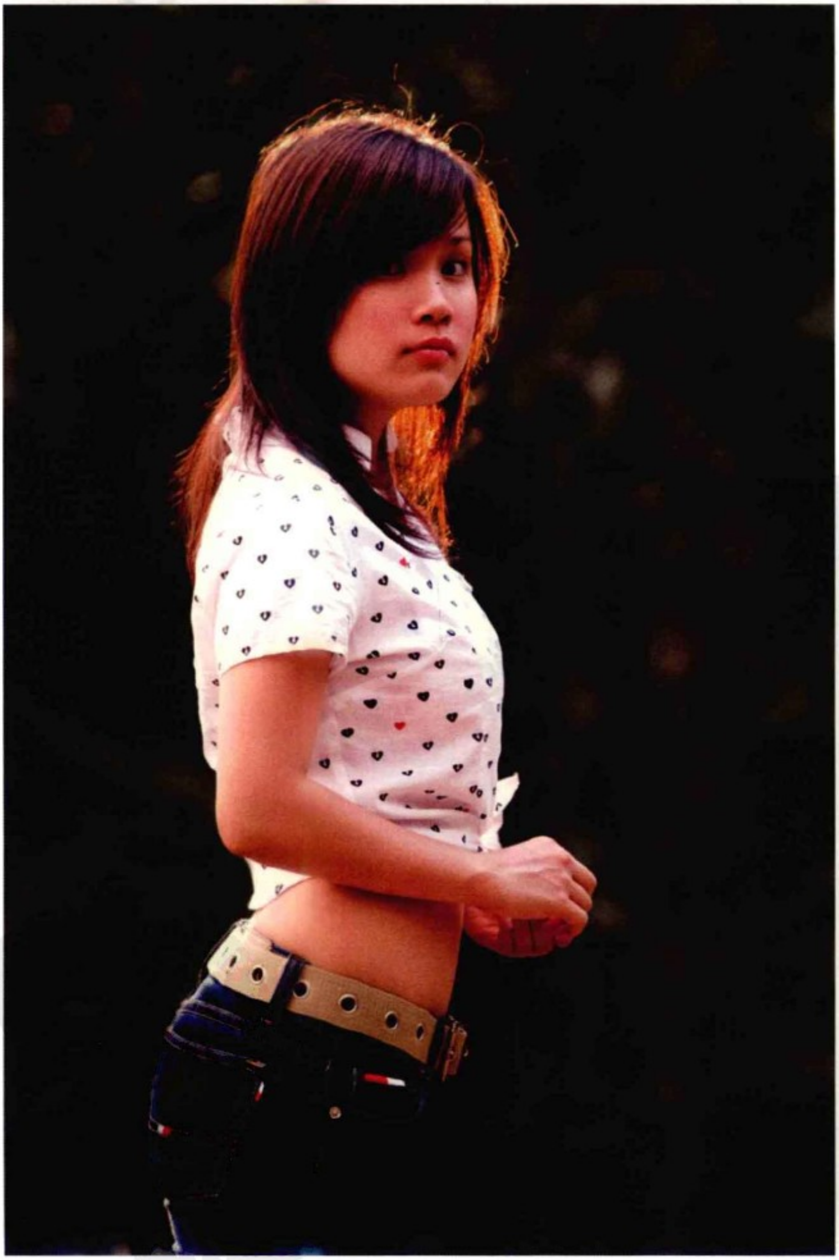
曝光示意

从被摄者后方射过来的光线，为了减少画面的反差，利用闪光灯作为主光源对主体进行照射，缩小了主体的明暗对比。

拍摄参数

焦　　距：135mm
光　　圈：F4
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 204 深背景下使用闪光灯做轮廓光



在光照充分的环境下拍摄，更有利于获取曝光准确的画面。在这样的拍摄条件下使用闪光灯，可以作为被摄体的轮廓光，再利用深色背景的衬托，被摄体的形态造型可以清晰地表现出来，使画面中的被摄体的轮廓有种发光的视觉感受。

曝光示意

将闪光灯放置在被摄者的后方，通过光线的照射，使被摄者的轮廓线更加突出。

拍摄参数

焦　　距：175mm
光　　圈：F3.5
快门速度：1/80s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 205 测量灯光强度

一张照片的成功因素有很多，但其主要的是曝光准确。曝光准确的首要就是正确的测量光线的强度，并根据光线进行各项参数的设置，以使曝光更加精确。

拍摄时可利用测光表对被摄者准确测光，用通过测光得到的数据，结合以往的拍摄经验对参数进行设置。

曝光示意

根据灯光的照射强度，选择合适的快门速度，并结合大光圈获取了准确的曝光。

拍摄参数

焦　距：58mm
光　圈：F2.8
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 206 慢闪光同步融合闪光灯与环境光

慢闪光灯是指相机与闪光灯配合视线的一种高级功能。闪光灯的慢同步常用于清晨、傍晚或有一定灯光照明的环境中，适当地降低快门速度，同时使用闪光灯，这样可以在保证主体曝光正常的同时使背景适当曝光，结合周围的环境光线，使画面的影调丰富。

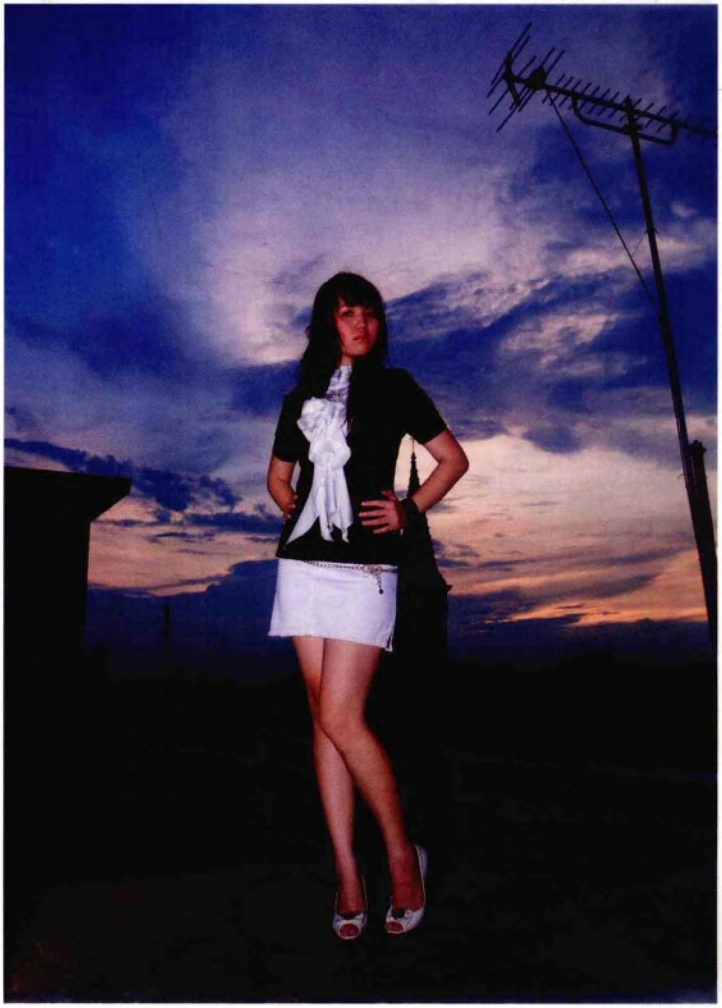
闪光灯慢同步有两种模式：前同步和后同步。前同步是指在快门完全开启后立即闪光，适用于一般的拍摄情况，例如人物的神态捕捉；后同步指在快门将要关闭的瞬间闪光，适用于拍摄动态画面，可以用来捕捉运动体的轨迹，形成动感效果的画面。

曝光示意

采用了前同步闪光拍摄的人像。在夜晚的环境下，结合环境的光线，使主体和背景都得到了准确曝光。

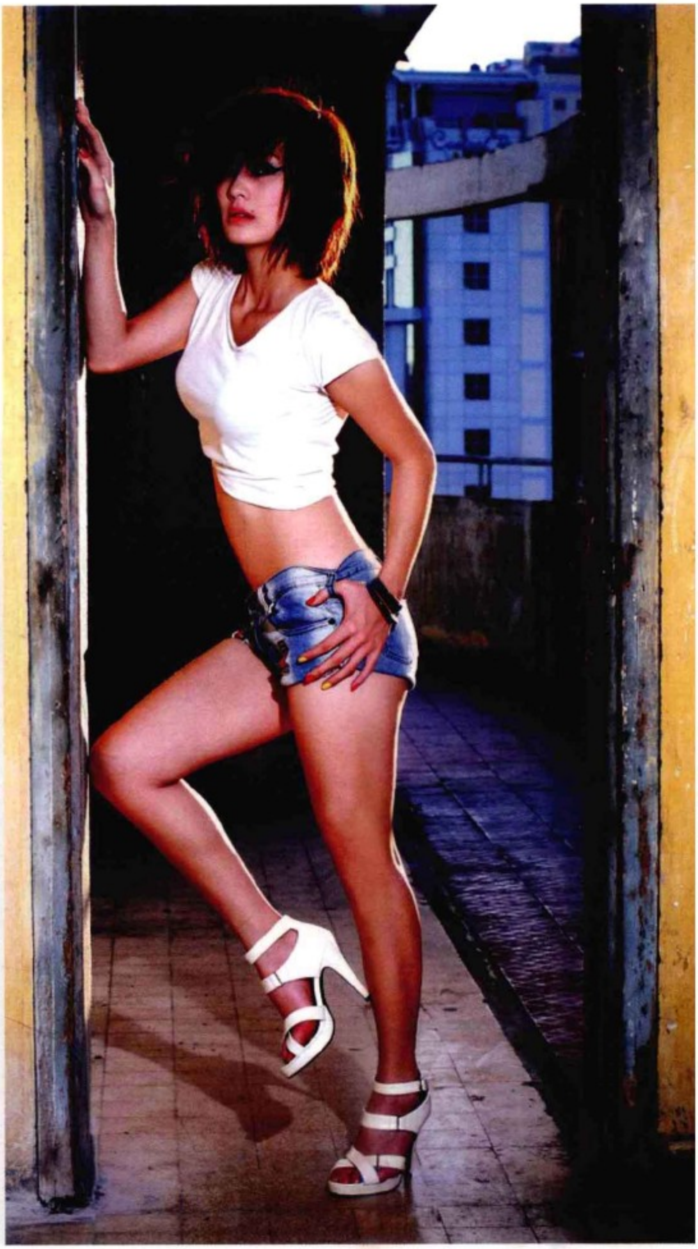
拍摄参数

焦　距：35mm
光　圈：F11
快门速度：1/60s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先



技巧 207 以墙面为反光板淡化闪光灯痕迹

在使用闪光灯拍摄的画面中，常会留下生硬的阴影，影响画面的视觉感受。在室内拍摄时，由于白色的墙壁具有反光的作用，若将墙面作为反光板，可让闪光灯的痕迹淡化，使画面看起来很简洁、干净。



曝光示意

通过墙壁的反射，补充了人物面部的一部分光，减少了被摄者的阴影。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F4.5
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 208 使用反光板反射闪光灯的光线

由于直接对着被摄者使用闪光灯会使画面的影调看起来很生硬，这时可以利用反光板反射闪光灯的光线，作为辅助光线对主体进行补光。这样可提亮被摄者的暗部，缩小明暗的差距，减小了反差。

曝光示意

利用反光板反射后的光线很柔和，使画面看起来更加柔美，适合新婚的甜蜜主题。

拍摄参数

焦　　距：150mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/400s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 209 烈日下使用反光板补光

在烈日下拍摄时，画面的明暗反差较大，阴影也深重，这时可以利用反光板为一些背光面进行补光，提亮画面，丰富暗部的细节，使画面的影调层次更加丰富，整个画面看起来很亮。

曝光示意

利用反光板补光，减轻了被摄者面部的阴影，表现了女孩甜美的气质。

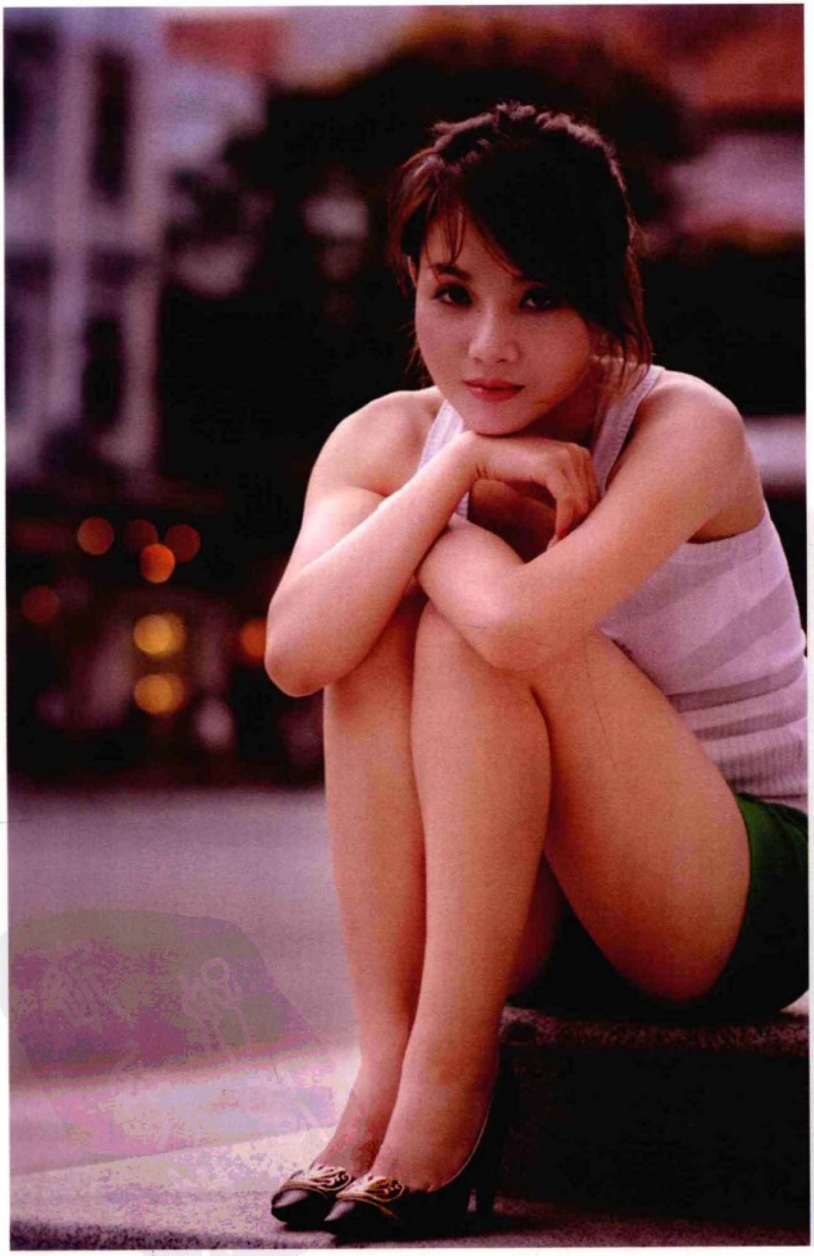
拍摄参数

焦　距：200mm
光　圈：F4
快门速度：1/30s
感光度：ISO125
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

Chapter 09

人像摄影中的用光技巧

技巧 210 大光圈突出画面中的人物



拍摄人像时，画面越简单越好，最重要的是突出人物。可以利用长焦镜头选择大光圈，这样可以得到小景深的画面，杂乱的背景也会被虚化掉，使被摄者在画面中很突出。若是光线充足的情况下，选择大光圈时，相应的快门速度就会提高。

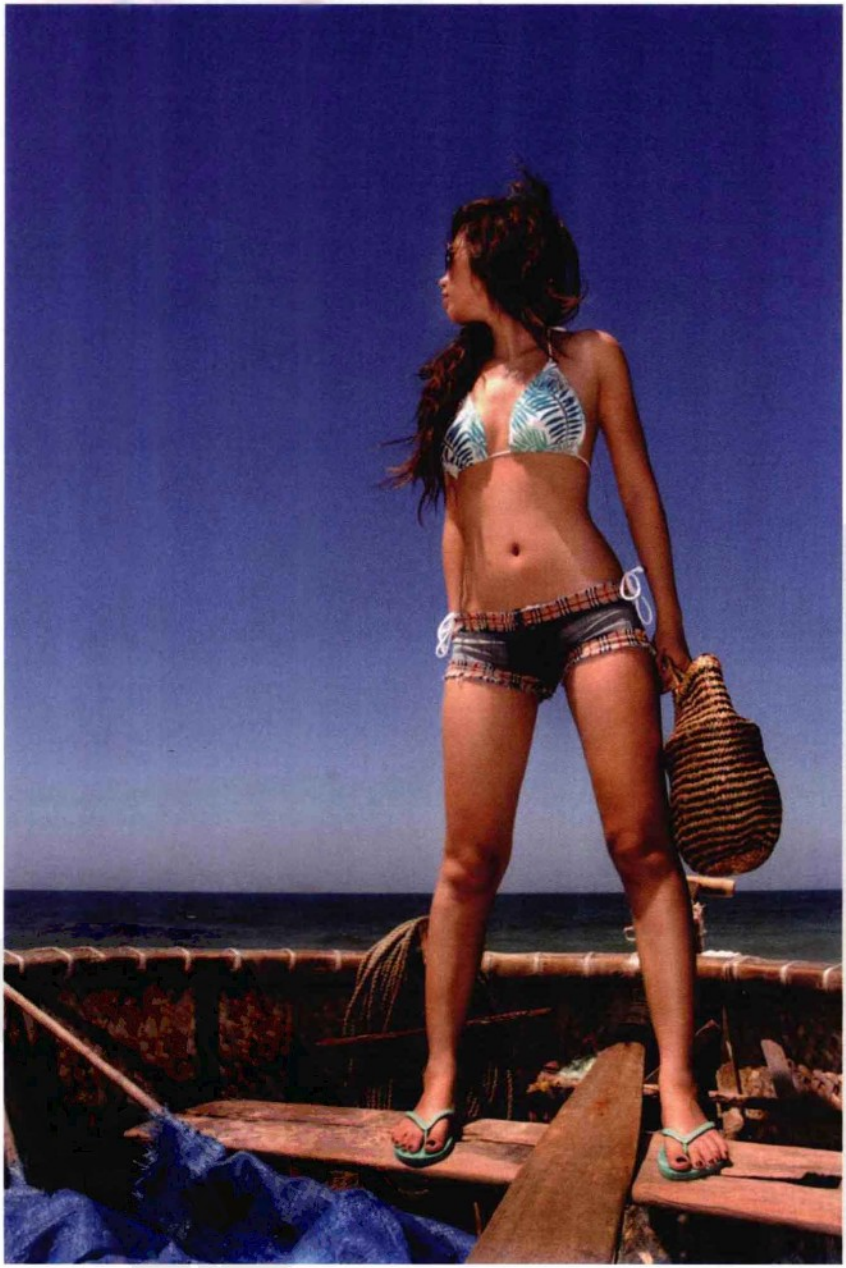
曝光示意

画面中的背景很简洁，没有不利的因素在画面中，人物很突出。

拍摄参数

焦　距：85mm
光　圈：F2.8
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO320
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 211 小光圈表现人物的环境



为了交代人物所处的被摄环境，拍摄时，宜使用小光圈。曝光时间稍长，从而能够获得一个大景深的画面。如图所示，一身泳装的模特站在渔船上，海天一色的背景使画面看起来干净、清晰、明朗。

曝光示意

利用较短的焦距拍摄的画面，不仅可以拍进被摄者的全身，还表现了拍摄的环境。

拍摄参数

焦　　距：16mm
光　　圈：F13
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO320
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 212 高快门凝固运动中的人物

拍摄运动的人物时，若想得到清晰的画面，宜使用较高的快门速度。拍摄时，若是拍摄环境光线没那么充足，快门速度不够，画面拍摄出来不够清晰的话，可以放大光圈，或是提高感光度，以提高快门速度，得到清晰的画面。

曝光示意

高速快门可以把人物的动作瞬间清晰的捕捉下来。

拍摄参数

焦　距：85mm
光　圈：F2.8
快门速度：1/1000s
感光度：ISO200
曝光补偿：+0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 213 利用白平衡拍摄阴天效果的画面

因为阴天会有种很浓郁的色彩效果，有点暖暖的，视觉感受很舒服，在阳光不足的情况下，可以设置成阴天的白平衡，这样就可以得到阴天的效果来。

曝光示意

为使画面的暗部不会曝光不足，可增加曝光补偿。

拍摄参数

焦　距：50mm
光　圈：F8
快门速度：1/200s
感光度：ISO200
曝光补偿：+2EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 214 对准人的脸部测光

在画面中曝光的主体物很主要，为了被摄体得到准确的曝光，最好是只对准被摄体测光。如图所示，被摄者身穿白色的衣服坐在黑色的沙发上，若对着画面平均测光，被摄者容易曝光不准，为使被摄者曝光准确，最好是对着人物的脸部测光，这样测得的数据是比较准确的。

曝光示意

顺光拍摄时为了不使画面显得单调，可选择颜色丰富的景物拍摄。

拍摄参数

焦　距：50mm
光　圈：F1.8
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：+0.3EV
测光模式：平均测光
曝光模式：光圈优先

技巧 215 浅色衣服时增加曝光补偿

当画面中大多是浅颜色时，相机根据测光的结果得到的数据不够准确，这时应提高曝光量，以增加画面亮度。如图所示，被摄者身着浅色的衣服，又在白色的环境中拍摄，应增加曝光补偿，这样使画面真实再现拍摄现场，得到较准确的曝光效果。

曝光示意

亮色的画面适合表现女性的清新、甜美感。

拍摄参数

焦　　距： 85mm
光　　圈： F3.2
快门速度： 1/250s
感 光 度： ISO100
曝光补偿： +1EV
测光模式： 平均测光
曝光模式： 快门优先

技巧216 深色衣服时减少曝光补偿

如果被摄者身着深色的衣服时，为了避免画面偏灰，真实地还原黑色，可适当地减少曝光，使画面的色彩得到准确的还原。这样可使暗部细节层次清晰的呈现，让画面的影调更自然。

曝光示意

为了不丢失太多暗部细节，可在拍摄时增加曝光补偿，用来提亮画面亮度。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/640s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 217 表现男性的稳重感宜用低调

低调的画面反差较小，画面由大面积黑和深灰亮度色彩构成，画面偏暗，适合表现男性稳重、成熟的特点。

拍摄低调画面时应选择颜色较少的环境，在用光时应使画面产生较大的阴影，正侧光、前侧光、侧逆光适合作低调画面的主光。

曝光示意

通过减少曝光补偿，得到较暗的画面，可以营造一种低沉的画面气氛。

拍摄参数

焦　　距：125mm
光　　圈：F3.5
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 218 表现女性的柔美感宜用高调

高调画面基本由白色或浅灰色的颜色为主。画面整体看上去都是浅色调，制造出一种淡雅、明亮的画面效果。

均匀的照明宜形成高调的画面，漫射光线即属于均匀的照明形式之一，所以柔和的漫射光光线照明下，阴影也很淡。如果只是通过拍摄时曝光过度的办法获得高调效果，画面宜产生暗淡、污浊的影调，并不是高调画面。所以拍摄时，被摄者和拍摄环境也尽量选择浅色的。高调照片通常能更好地表现出女性的柔美。

曝光示意

若不想失去亮部细节，就要对准亮部测光，增加曝光补偿，提亮暗部细节。

拍摄参数

焦　　距：110mm
光　　圈：F8
快门速度：1/800s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 219 阴天拍摄人像影调细腻

阴天时，因为天空的云彩较多，光线属于比较柔和的漫反射光。这样的环境下拍摄人像画面，反差较小，没有很明显的明暗对比，画面中的阴影不明显，被摄者脸上不会显得凹凸不平，表现出丰富、细腻的画面影调，很适合表现女性。

曝光示意

阴天时，光线比较均匀，可以使用平均测光。

拍摄参数

焦　　距： 200mm
光　　圈： F5.6
快门速度： 1/500s
感 光 度： ISO200
曝光补偿： 0EV
测光模式： 点测光
曝光模式： 光圈优先

技巧 220 冷调人像有种宁静的美丽

冷调画面中蓝、绿色占主体，通常会给人宁静、深远之感。如在炎热的夏天，人们在冷色环境中就会感觉到清凉、舒适。利用冷调拍摄的人像画面中，没有太多跳跃的颜色，都是淡淡的冷色，给人一种安静之感。

曝光示意

选择光线不强烈的上午拍摄，光线的色温较高。

拍摄参数

焦　　距：85mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 221 暖调人像很温馨

暖调画面中，红、黄色较多，给人温暖、热烈的视觉感受。如图所示，利用黄色的光线拍摄的画面，很符合摄影师要表达的画面主题，暖暖的色调有种富丽堂皇的感觉。

曝光示意

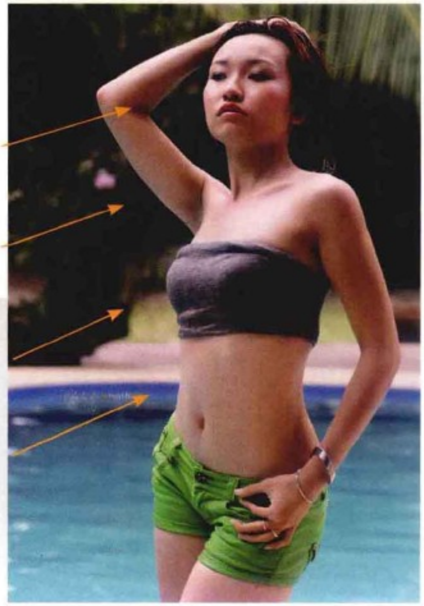
暖色调也很适合表现女孩娇嫩的肌肤。

拍摄参数

焦　　距：40mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/60s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 222 前侧光使脸型更立体

前侧光就是指斜射光，就是光线投射的方向与拍摄对象、相机成 45° 左右的水平角度。前侧光比较符合人们日常生活中的视觉习惯。利用前侧光拍摄人像时会使脸的大部分处于受光面，小部分处于背光面，这样使脸型看起来既明亮，又有立体感。



曝光示意

拍摄时可根据光照射的方向，选择有利的角度。

拍摄参数

焦　　距：90mm
光　　圈：F4
快门速度：1/160s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 223 侧光人像凸显个性

侧光是指来自拍摄对象左侧或右侧的光线，同被摄者、照相机成90°左右的水平角度。这个方向的光线能产生明显的阴影面，让画面产生的影子修长而富有表现力，可以让被摄者面部每一个细小的隆起处都产生明显的影子。采用侧光拍摄的画面，可得到较强的造型效果，在人像摄影中，常采用侧光表现人物的情绪，突出人物的个性。

曝光示意

被摄者面部明暗对比较强，反差明显，具有明显的阴影，使人物看起来很有个性。

拍摄参数

焦　　距： 85mm
光　　圈： F8
快门速度： 1/125s
感 光 度： ISO200
曝光补偿： 0EV
测光模式： 点测光
曝光模式： 快门优先

技巧 224 脚光减少眼袋、笑纹

脚光是指从被摄者下方射向上方的光线，可以打亮被摄者的脖子，还可以减少被摄者脸上的眼袋、笑纹，使被摄者面部光亮，皮肤白皙，所以这种光常在拍摄少女时使用。

曝光示意

脚光可以使人物的整个正面都变得很亮，很适合表现少女。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F1.4
快门速度：1/1600s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 225 散射光表现女性皮肤比较细腻

虽然散射光不善于表现轮廓，锐度不强，但是由于散射光没有明显的明暗区分，画面看起来比较柔和，所以很适合表现女性的皮肤。如图所示，画面中没有明显的明暗变化，被摄者的皮肤看起来也很细腻、平滑，使人感觉很舒服。

曝光示意

为了使被摄者看起来更加白皙，拍摄时可增加曝光补偿，提亮人物的皮肤。

拍摄参数

焦　　距：160mm
光　　圈：F4
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+1EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 226 高光表现头发质感

高光是指在被摄者上方的光线，可在被摄者的头发上形成一圈光圈，使头部看起来很有立体感，头发的质感得到很好的展现，光滑、柔顺，也从另一个方面表现了被摄者的性格特点。

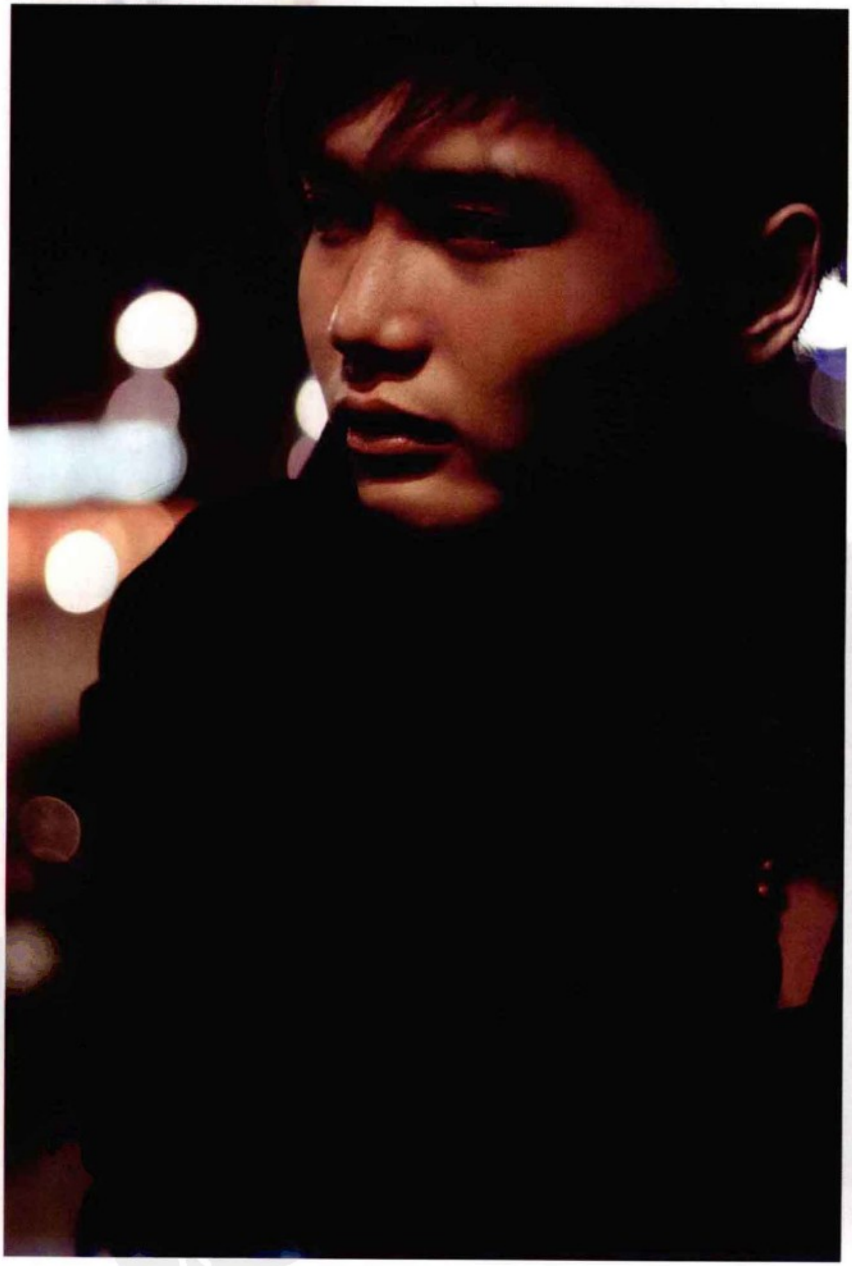
曝光示意

顶光时被摄者的面部会较黑，可利用反光板进行补光。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F4
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 227 强光人像有种粗犷感



强光通常都是直射光线，可使被摄者产生强烈的阴影，画面的明暗对比较大，反差也大，很适合表现男性、山峦等。如图所示，画面的影调效果很硬，突出了男性粗犷的感觉，对人物的表现力很强。

曝光示意

测光时为使明暗差距较大，增强画面的粗犷感，可对准亮部曝光。

拍摄参数

焦　距：50mm
光　圈：F1.8
快门速度：1/10s
感 光 度：ISO800
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 228 柔光表现儿童的天真烂漫

柔和的光线很适合表现女性和儿童，能将女性和儿童细腻的肤质真实地表现出来。利用柔光来表现儿童天性纯真的性格非常合适。

拍摄儿童时，要注意提高快门速度，因为儿童不可能像成年人那样让我们摆拍，拍摄时，可选用大光圈，虚化杂乱的背景。

曝光示意

用平视角度拍摄儿童，很适合自然的视觉效果，同时阴天户外柔和的光线，表现出儿童细腻的肤质。

拍摄参数

焦　　距：146mm
光　　圈：F5
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 229 小光比的天气适合表现少女

小光比的天气画面反差小，没有很明显的明暗对比，拍摄人物时不会在人物脸上留下深重的阴影，画面中也几乎没有阴影，所以很适合表现少女的气质。如图所示，多云的天气，光线呈漫反射，画面中少女橙色的衣裙，光亮、温馨，衬托出少女白皙的肌肤和恬静的气质。

曝光示意

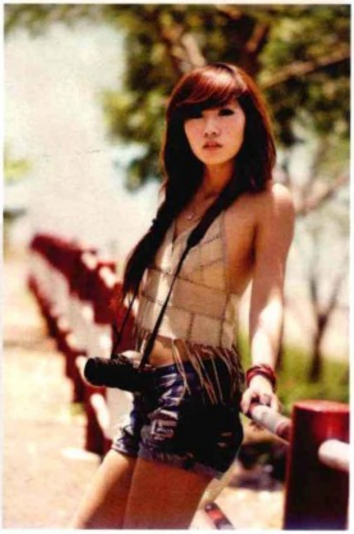
柔光的画面可选择平均测光的方式进行测光。

拍摄参数

焦　　距：85mm
光　　圈：F4
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 230 在烈日下利用反光板提亮脸部

烈日下拍摄时，容易使画面产生阴影，不宜表现女性柔美的性格，所以可以让被摄者背向阳光拍摄，以免在脸上留下深重的阴影，这样面部就不会有阴影了。为了缩小明暗差距，可以在被摄者的面部用反光板进行补光，提亮被摄者的面部。



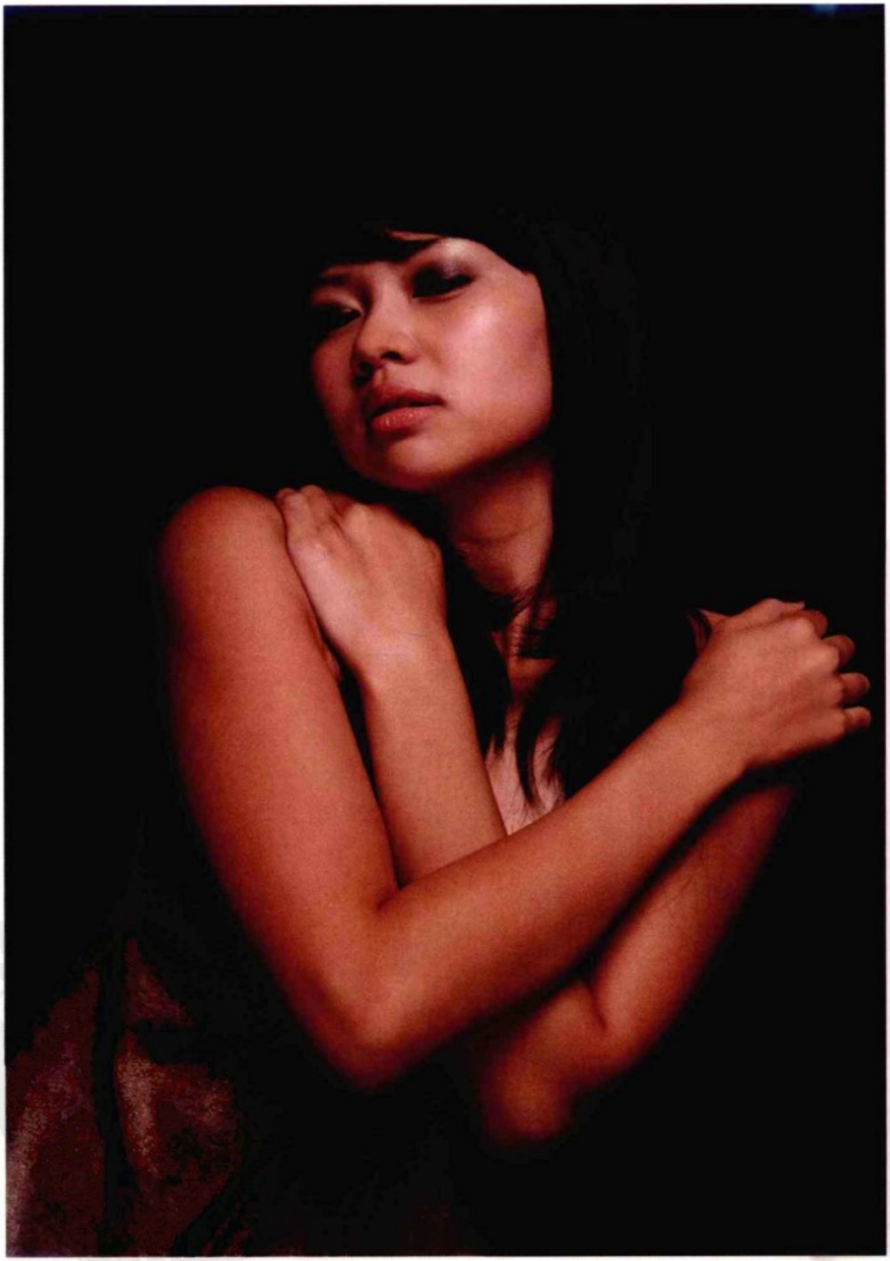
曝光示意

为了使被摄者脸上不留下难看的阴影，可使被摄者背向阳光进行拍摄。

拍摄参数

焦　　距：160mm
光　　圈：F4
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 231 闪光灯可使少女脸部更白净



利用闪光灯不仅可以增强画面的亮度，还可以提高快门速度，是一种增加曝光量的方式。拍摄人像时常用来作为主要光源或是辅助光源，用来表现被摄者细腻的肤质，可以使其面部显得更加纯净。拍摄时为了使光线不太硬，最好是使用柔光罩。

曝光示意

人物的面部在暗背景的衬托下很突出。

拍摄参数

焦　　距：70mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 232 直射光线时利用闪光灯缩小画面反差，使人物面部柔和

直射光线会使画面产生很明显的阴影，属于硬光，直射光线的画面明暗对比强，反差大，影调显得生硬，不利于对人物的表现。在这样的光线环境中，要利用闪光灯进行光线的平衡，缩小明暗反差，以增强画面的表现力，使人物与环境都得到准确的曝光。

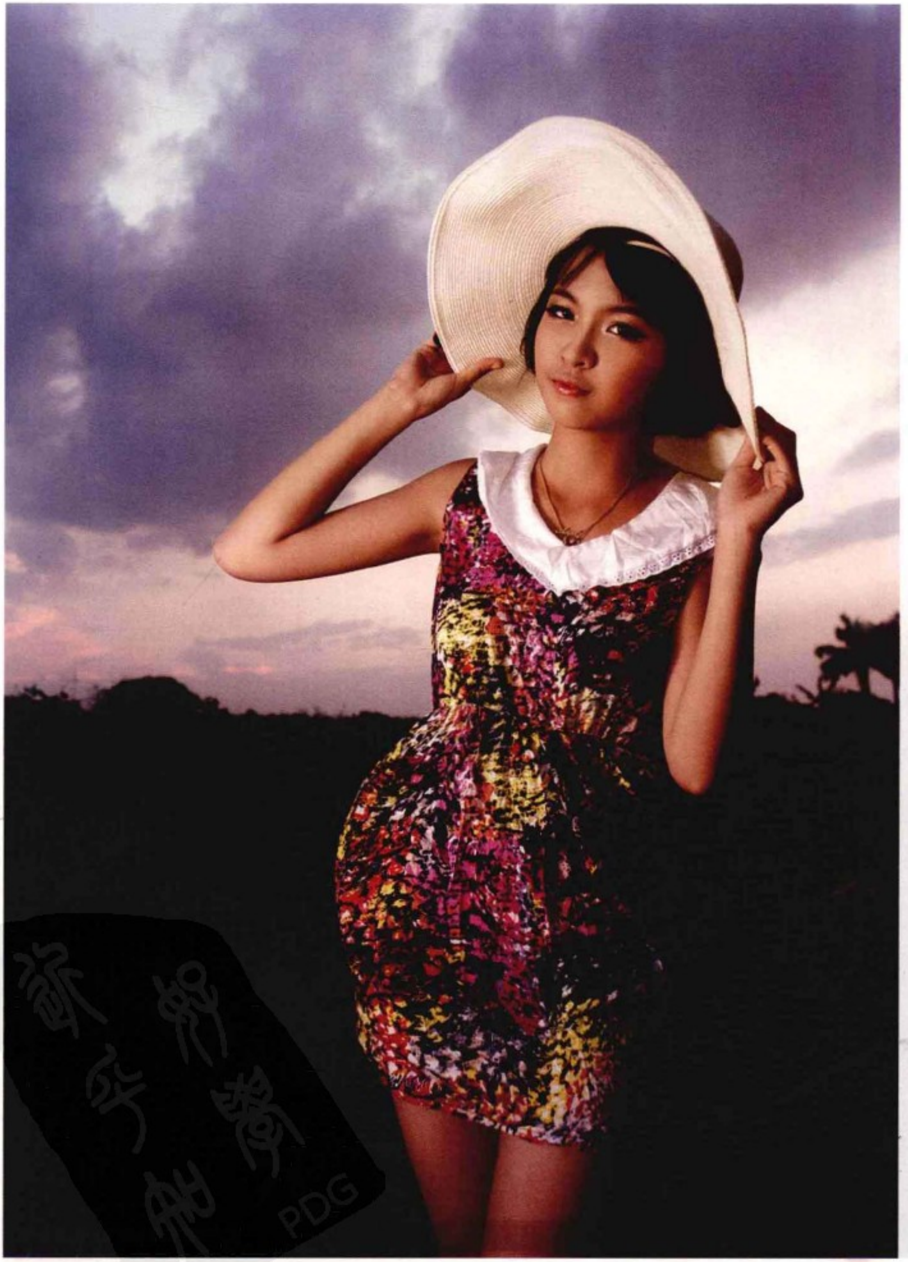
曝光示意

为避免直射光线对画面造成强烈的阴影效果，利用闪光灯进行平衡画面。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/1250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 233 利用闪光灯在暗光中突出人物



在暗光环境中拍摄人像时，为了清晰地捕捉到人物的影像，可以采用提高感光度或是放大光圈的方式，但会降低画面质量或是不能表现出画面的主题，这时可采用外置闪光灯对人物进行补光。

曝光示意

环境光线昏暗，人物在闪光灯补光的情况下正常曝光。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F9
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 234 水边拍摄时避免水面强烈反光

在水边拍摄美女，是大家常用拍摄美女人像的方式之一。但是我们都知道，水面在太阳光的照射下容易引起反光，以至于破坏画面的效果。使用偏振镜可以消除或者减弱水面的反光。在没有偏振镜的情况下，则应当调整拍摄角度，选择不反光的位置取景。

曝光示意

采用低角度拍摄，不宜产生反光。

拍摄参数

焦　　距：135mm
光　　圈：F3.5
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO160
曝光补偿：+0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 235 绿色环境中拍摄使用反光板，避免人物偏绿

环境在拍摄人像中也很重要，不仅可以突出主体，还可以表现拍摄主题，美化画面。而周围环境的色彩往往也容易影响主体的色彩。如图所示，背景环境中一片翠绿，给人以朝气、活力，但人物却容易产生偏色现象。这时可以利用反光板将光线进行反射，从而改变或者弥补画面色彩，可修正轻微的偏色现象。

曝光示意

被摄者四周的环境均为绿色，为了避免环境色彩影响被摄者的肤色，可使用反光板。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F4.5
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 236 树林中拍摄时使用透光板过滤光线

在树林拍摄时，光线透过树冠易形成光斑，使得光线分布不均匀。照射在人的脸上、身上都不均匀，这时可将透光板放在被摄者上方，光线经过透光板变得柔和，使其明暗对比被缩小，变得均匀。

曝光示意

将透光板放在被摄者的上方过滤光线，柔和的光线使人物的肤色均匀。

拍摄参数

焦　　距：28mm
光　　圈：F8
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO800
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 237 黄昏营造温馨气氛的人像

黄昏时分的光线变化多样且柔和，在拍摄人像时，暖暖的光线会为画面营造一种温馨、浪漫的气氛。如图所示，女孩甜美的气质很适合利用黄昏的光线进行表现，斜射的暖暖的光线为画面营造了一种温馨的画面效果。

曝光示意

光线呈暖调时，给人一种温暖的感觉。

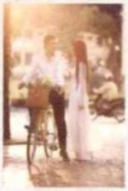
拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F2.2
快门速度：1/1000s
感 光 度：ISO160
曝光补偿：0EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 238 光晕营造浪漫气氛

通常我们喜欢用遮光罩挡住多余的光线，利用光晕还可以为画面制造不一样的画面效果。如图所示，很浪漫的场景，加入了光晕的效果，使画面浪漫的气氛更加浓重，非常符合画面主题。

曝光示意



太阳在斜射角度时，最易形成光晕的效果。

拍摄参数

焦　　距：60mm
光　　圈：F1.8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 239 投影增加画面形式感

影子在画面中能够起到丰富画面内容、平衡画面的作用。影子不仅可以增强人物的表现力，还可以增强画面的空间感。如图所示，夕阳下，拉长的影子与剪影的人物构成形式感很强的画面。

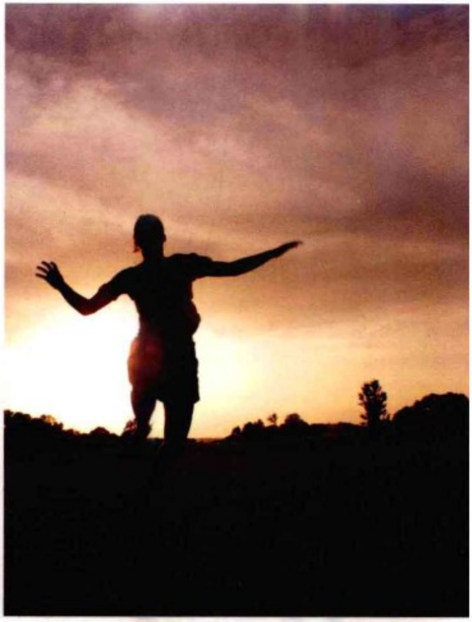
曝光示意

若想得到剪影效果可对着亮面测光。

拍摄参数

焦　　距：40mm
光　　圈：F8
快门速度：1/1250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧240 逆光的剪影效果人像



逆光很适合表现物体的质感，因为光的颜色常能制造出很特殊的画面效果来，对画面的表现力很强，具有强烈的视觉冲击。日落时，光线比较柔和，色温低，形成一种暖调的画面效果，这时是拍摄逆光剪影的最佳时机，在逆光的场景下，被摄者的轮廓线会被清晰地勾勒出来。

曝光示意

在逆光的照射下，人物运动的姿态表现得更加明显，画面生动。

拍摄参数

焦　　距：18mm
光　　圈：F10
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧241 利用曝光过度减少不利因素

当画面中的环境比较杂乱不利于突出被摄者时，可以利用曝光过度去除不利于表现主体的细节部分。如图所示，利用曝光过度形成的高调画面，画面中的环境较亮，曝光过度使得很多细节都没有了，这样反而使画面变得更加简洁、明了。

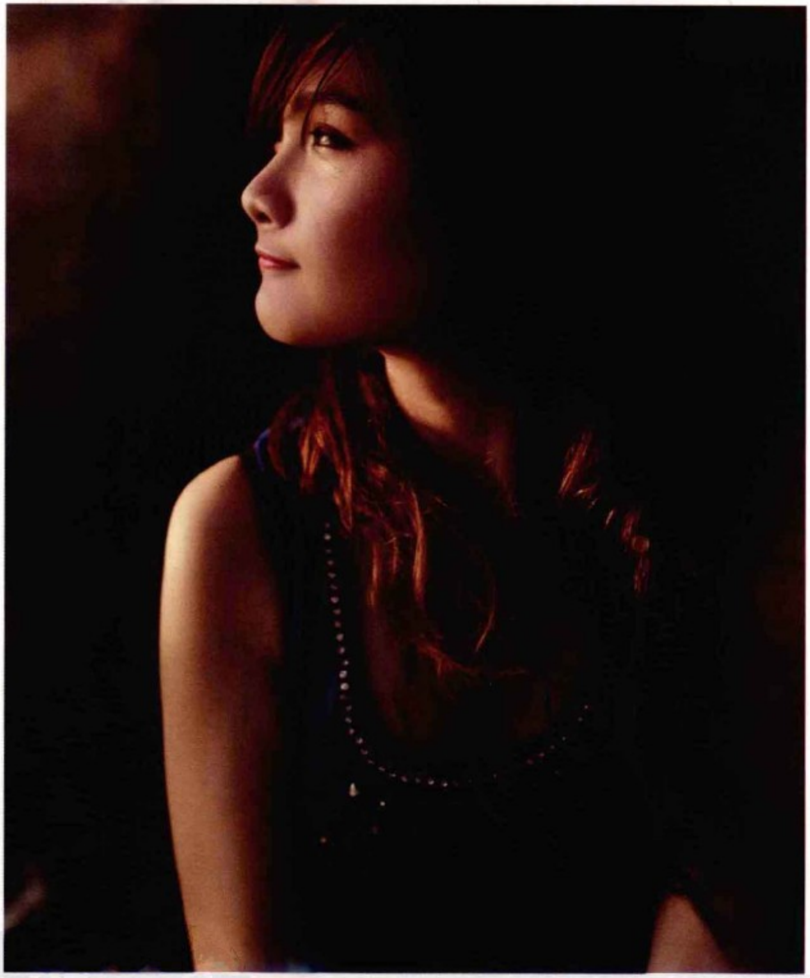
曝光示意

利用曝光过度形成的高调画面，给人感觉很干净。

拍摄参数

焦　　距：85mm
光　　圈：F2.2
快门速度：1/50s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 242 利用曝光不足减少不利因素



当拍摄环境本身就比较暗时，还可以利用曝光不足，减少画面中的不利因素，使画面变得简洁。如图所示，侧光拍摄的人物，拍摄时减少曝光，只有受光面比较亮，背光面几乎看不见，在暗背景的衬托下，被摄者在画面中非常突出，肌肤白净、细腻，颇有神秘、空灵的艺术氛围。

曝光示意

为了使暗部杂乱的背景不突出，可对受光面进行测光。

拍摄参数

焦　距：50mm
光　圈：F2.8
快门速度：1/1000s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 243 窗边梦幻效果的人像

拍摄时，可以随意利用身边的光源进行拍摄，常会有意想不到的画面效果。如图所示，在窗边拍摄的人像，摄影师故意使画面曝光过度一些，画面看起来很亮，形成一种不真实梦幻的视觉效果。

曝光示意

根据背光面测光，可以使受光面曝光过度，形成这样的画面效果。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F4
快门速度：1/160s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 244 伦勃朗布光法展现人物坚毅的性格

伦勃朗布光法是摄影师根据著名画家伦勃朗的用光方法而得出的布光方法。伦勃朗布光法最大的特点就是使被摄者的受光较少的一侧脸颊形成三角形的光斑，可突出鼻子的立体感，强调人物的面部骨骼结构，用于表现人物坚毅、个性等感觉。

曝光示意

光线从人物右侧较低的位置照射，在人物左脸颊形成三角形光斑。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 245 蝶形布光法突出精致的五官

蝶形布光会在被摄者鼻子下侧形成蝴蝶形状的阴影，其他位置的阴影则很少。蝶形布光法适合表现女性，有利于突出人物精致的五官。需要注意的是，蝶形布光法不适合颧骨较高或脸太瘦的人物。

曝光示意

加入了脚光之后使人物面部的阴影变少，蝶形布光可突出人物的面部结构。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F2.2
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

PDG

技巧 246 眼神光使眼睛炯炯有神

眼神光是指眼睛接受光的照射后反射出来的光，眼神光、发型光、服饰光都属于修饰光，是对拍摄对象某一特定的局部进行细节表现所采用的光线。注意光线要柔和，最好不要出现两个至三个以上的光斑，光线的光束越小越好。

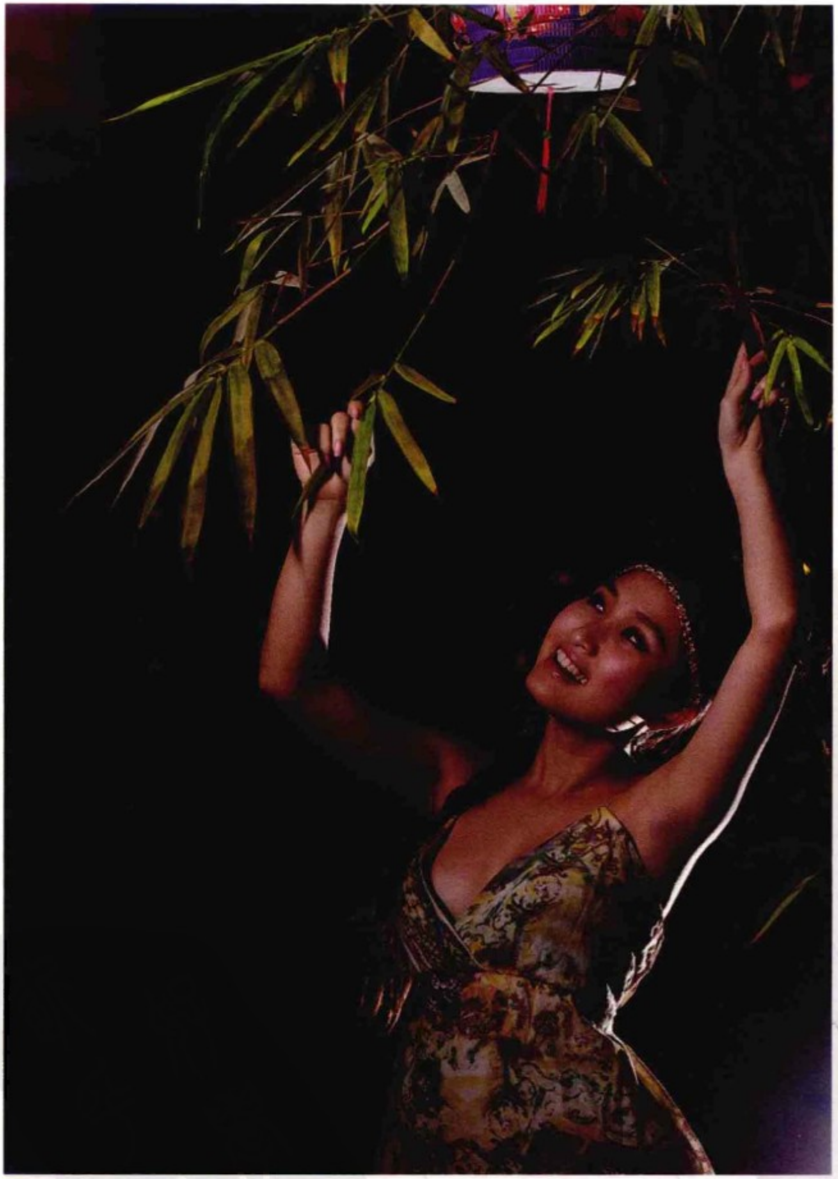
曝光示意

眼神光突出了少女清纯、灵动的气质。

拍摄参数

焦　　距：85mm
光　　圈：F5
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 247 轮廓光突出人物的轮廓线条



轮廓光用于表现被摄体的轮廓线条，多用于逆光的照射方式表现。当主体和背景影调重叠时，比如主体较暗、背景也暗时，轮廓光可起到分离主体和背景的作用。

在人造光源中，轮廓光经常和主光源及副光源配合使用，可使画面影调层次富于变化，增强画面的美感。

曝光示意

本来很平淡的背景因为利用轮廓光，使被摄者与背景分离出来。

拍摄参数

焦　　距：73mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/60s
感 光 度：ISO320
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 248 背景光制造画面气氛，表现人物性格

背景光常用来提亮背景，制造特殊的光面效果。通常背景光可根据被摄者的性格特点来布光。如图所示，个性十足的帅气女孩，一束强光打在背景上，照亮以枯草架置的背景，给人一种原始、粗野的感觉，凸显女孩帅气的性格特点，营造出颇具个性的画面气氛。

曝光示意

对准亮部测光，可使暗部更暗，制造特别的画面气氛。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 249 背景光分离人物与背景

背景光可打亮背景，使平淡的背景形成发光状，在画面中很好看，也使被摄者与背景分离出来，增加画面的空间感。如图所示，背景光打在深色的背景上，使深色的背景不再很平，使画面产生了空间感，也使浅色衣服的被摄者与背景区别开来。

曝光示意

利用背景光可制造很多不一样的画面效果，不止是分离背景与人物。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F3.5
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

▶ Chapter 10

风景摄影中的用光技巧

技巧 250 小光圈捕捉水面晶莹的反光

水面的反光如果拍摄不好，看起来就像一块空白，非常影响画面效果。拍摄时可利用小光圈，让进光量减少，同时增大画面的景深。这样拍摄出来的水面不但不会破坏画面氛围，反而会制造特殊的画面效果，更能突显水面的波光粼粼。

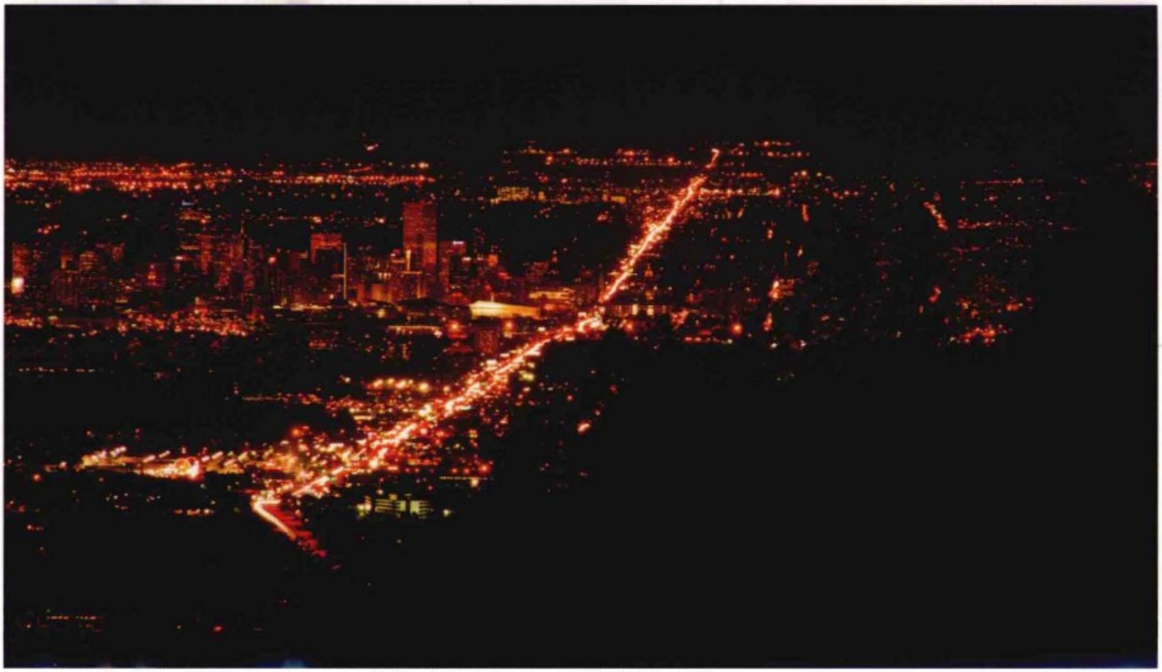
曝光示意

拍摄时可结合偏振镜消除水面的反光。

拍摄参数

焦　　距：70mm
光　　圈：F6.3
快门速度：1/2000s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 251 小光圈表现光芒四射的夜景



夜间的景色由于灯光的点缀非常绚丽，拍摄时要利用小光圈和长时间快门曝光，这样拍摄出来的画面景深大，灯光的光线呈放射状，在五光十色中展现城市的热闹繁华。如图所示，摄影师利用三脚架固定相机拍摄的夜景，各种颜色的灯光在暗色的夜空下更加夺目。

曝光示意

拍摄夜景时要选择合适的角度，有明有暗，通过暗部衬托亮处。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F13
快门速度：30s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧252 小光圈拍摄月亮

有月亮点缀的画面能很好地表现夜晚的特色，显得有种诗情画意的感觉。拍摄时不要因为是晚上就放大光圈，其实月亮的亮度很高，要使用小光圈拍摄，在天没有完全黑的时候拍摄，这时画面中的天空呈深蓝色，点缀着黄色的月亮非常好看。

曝光示意

利用树木的剪影作为月亮的陪衬，使整个画面颇有意境。

拍摄参数

焦　　距：36mm
光　　圈：F22
快门速度：1/80s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：−3EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧253 大光圈表现树叶的半透明感

在枝叶浓密的树林中，光线通过树叶之间的缝隙照射进来，随着树叶的摆动，光线在视觉效果上形成耀眼的透明状。拍摄时尽量选择深色的背景，这样半透明的效果就更明显，还需要结合大光圈，减小景深，使被摄体更突出。

曝光示意

在黑色背景的衬托下，半透明的树叶非常突出。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F4.8
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−1EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 254 利用眩光表现特殊环境

眩光是强烈的光线直接照射所形成的画面效果，通常来自于太阳直射光线、强烈的灯光等。利用眩光拍摄空旷的风景时，可突出其特点。空旷的场景通过眩光的方式拍摄，能得到独特的画面效果。眩光通常在逆光、侧逆光、侧光下产生。

曝光示意

很有浪漫色彩的眩光，在纯净的画面中更添加了一份童话的感觉

眩光为单调的画面增添了几分生动。

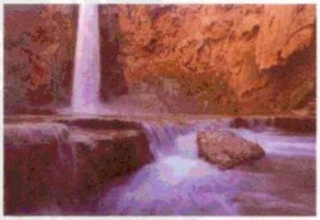
拍摄参数

焦　　距： 15mm
光　　圈： F8
快门速度： 1350s
感 光 度： ISO100
曝光补偿： 0EV
测光模式： 平均测光
曝光模式： 光圈优先

技巧 255 低速快门表现瀑布水雾

把平时常见的瀑布拍摄成水雾状，使画面呈现梦幻的视觉效果。利用一些拍摄技巧，拍摄出景物独特的一面来。拍摄瀑布时，尽量延长快门时间，时间越长，水雾的效果越明显，可以选择小光圈降低快门时间。

曝光示意



拍摄时，因为是长时间快门，要使用三脚架将相机固定好。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F12
快门速度：10s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧256 慢快门记录烟花的绽放

绚烂的烟花具有迷人的色彩和独特的造型。在喜庆的节日里，经常会看到燃放的烟花，由于烟花燃放的时间短暂，拍摄时一定要把握最佳时机，利用相机记录下美丽的瞬间。拍摄时，尽量延长曝光时间，才可以记录下烟花美丽的轨迹。

曝光示意

选择较大的光圈，增大进光量，在较慢速的快门下，记录下烟花的轨迹。

拍摄参数

焦　　距： 10mm
光　　圈： F10
快门速度： 1/640s
感 光 度： ISO200
曝光补偿： 0EV
测光模式： 点测光
曝光模式： 光圈优先

技巧 257 慢速快门捕捉风的痕迹

相机也可以捕捉到风的痕迹，那就是利用植物来表现。在微风的天气里利用慢速快门记录下看似发虚的照片，但是看起来却有种梦幻的视觉感受，并且表现了风吹过的感觉。

曝光示意

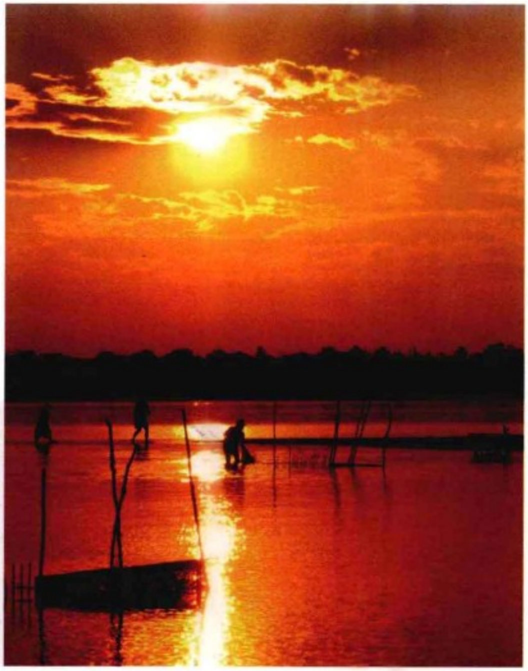
拍摄时，为了防止相机抖动，要使用三脚架固定。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F4
快门速度：1/30s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 258 借助白平衡使日出日落更绚丽

拍摄夕阳时，为使画面的暖调更加明显，可调整相机的白平衡使画面色彩表现得更加绚丽多彩，可选择阴天模式的白平衡进行拍摄。同时，白平衡还用于不同光线下的场景拍摄，可将拍摄对象的真实色彩准确地还原出来。



曝光示意

摄影师用阴天白平衡拍摄的画面，使夕阳绚丽、温暖的感觉表现得更浓郁。

拍摄参数

焦　　距：17mm
光　　圈：F14
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧259 捕捉天空中的光束

云彩能反射或折射太阳的光芒，变化莫测，是摄影爱好者常拍摄的对象之一。由于云层不停地运动，阳光会透过厚厚的云层缝隙照射下来，形成美丽的光束。这样的场景难得一见，而且转瞬即逝，一定要把握时机，迅速调节相机的拍摄参数，结合现场光线调整曝光量，记录下这奇幻的画面。

曝光示意

拍摄时降低曝光补偿值，呈现出周围环境中以较暗的色调，使光束的感觉更强烈。

拍摄参数

焦　　距：10mm
光　　圈：F18
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 260 增加曝光补偿拍摄冬季雪景

想要呈现银装素裹的冬季雪景，拍摄时就要根据“白加黑减”的原则进行曝光，拍摄时要增加一到两挡的曝光补偿，提亮画面的亮度，才能得到白雪纯净效果的画面，拍摄时还可以调节白平衡以达到冬天冷清的视觉效果。

曝光示意

曝光补偿后，树干颜色的幽深、雪花的晶莹，及形成的灰色，布局较好，展现雪后朦胧、冷清、圣洁的特点。

拍摄参数

焦　　距：6mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/350s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 261 减少曝光补偿表现落日霞光的绚丽

拍摄夕阳时，除了可以借用滤镜的特殊性拍摄出浓郁的气氛，还可以在拍摄时减少曝光补偿，降低画面的亮度，使色彩更浓郁，也增强了夕阳的感觉，画面看起来绚丽，层次丰富。

曝光示意

减少曝光补偿之后，天空的云彩变得层次分明，画面丰富。

拍摄参数

焦　　距：20mm
光　　圈：F16
快门速度：8s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 262 增加曝光补偿表现波光粼粼

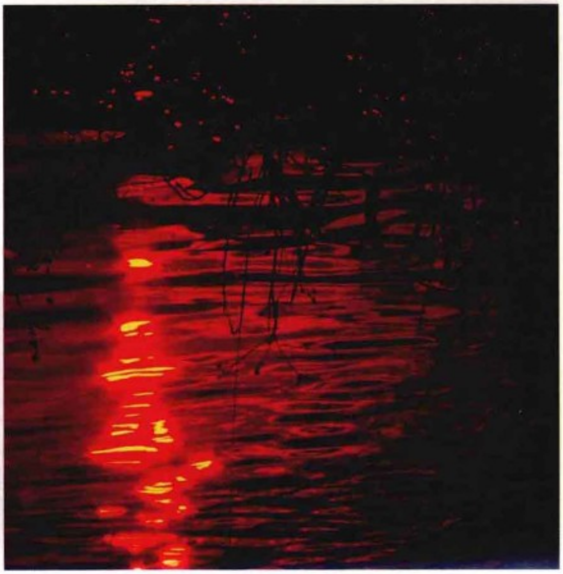
逆光拍摄黄昏时的水面，为使波光粼粼的效果更明显，拍摄时应增加曝光补偿。如图所示，浓郁的红色夕阳下，波光粼粼的水面，增加半挡曝光补偿，增强了水面的亮面，使水波的感觉更加明显。

曝光示意

摄影师只选择拍摄了水面的部分，没有岸边的景物，使画面更有意境。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F8
快门速度：1/180s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+0.5EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先



技巧 263 丰富的影调使山水画面更细腻

影调是构成画面影像的基本因素，画面中的明暗层次直接体现在影调的细腻程度上。拍摄风光照时选择合适的曝光，以得到丰富的影调，画面看起来真实细腻、影调层次丰富，这样画面看起来才显得和谐统一。

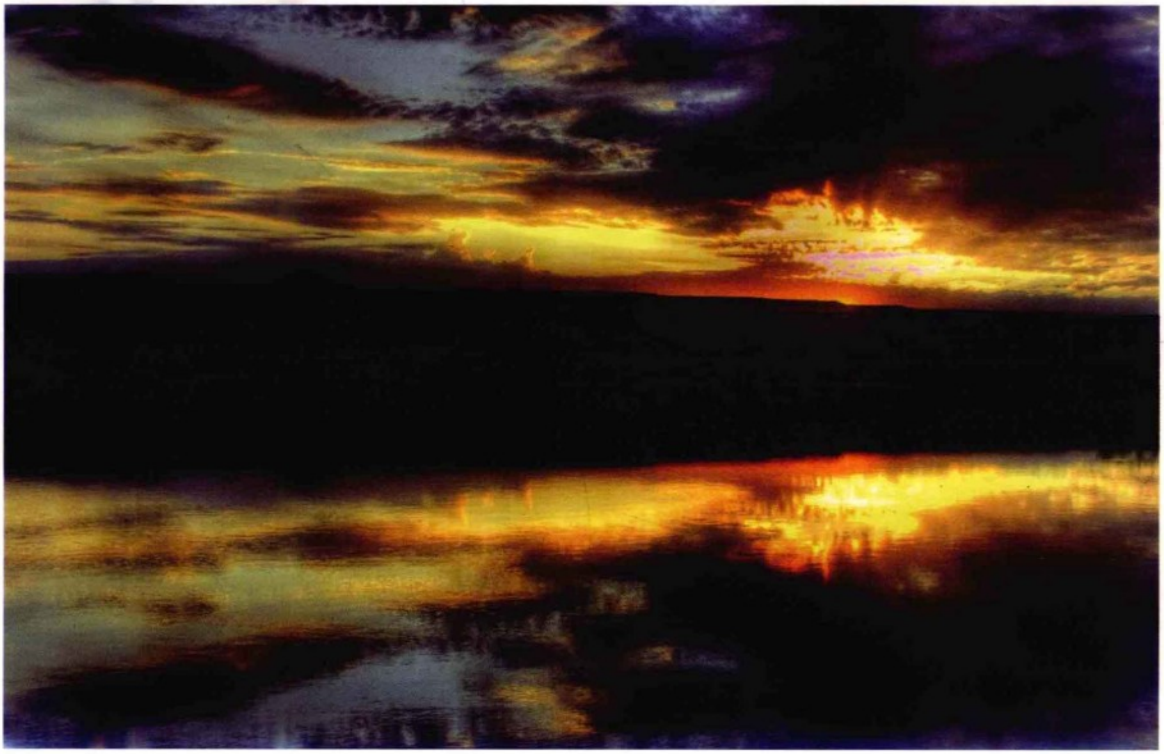
曝光示意

顺光条件下，画面中阴影少、明暗差距小时，画面影调最细腻。

拍摄参数

焦　　距：13mm
光　　圈：F11
快门速度：1/45s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：−1EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 264 利用冷色调表现清晨静谧的感觉



清晨的光线在太阳还未完全出来时，色温较高，颜色偏冷，拍摄出来的画面有种静谧的感觉，适合表现清晨的幽静。冷色调通常给人冷清之感，在拍摄清晨时，可结合周围一些其他元素来衬托清晨清新的感觉，宁静的水面，优美的倒影，都可以很好表现这种静谧的气氛。

曝光示意

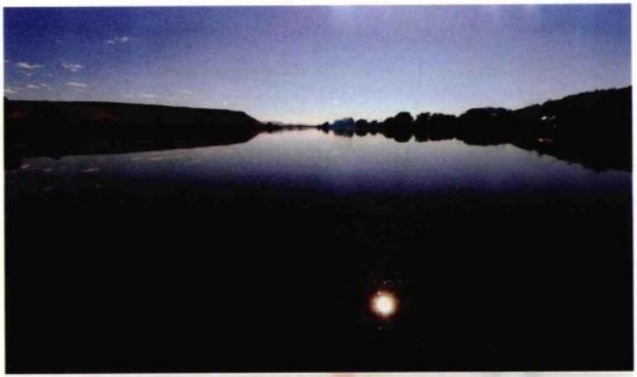
画面中以蓝色调为主，呈现冷调的效果，表现出了清晨的冷清感。

拍摄参数

焦　　距：17mm
光　　圈：F8
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO125
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 265 冷色调表现水面的宁静

冷调通常给人清静悠远的感觉，很适合表现海面、湖泊等。如图所示，宁静、开阔的水面，太阳的倒影在深色的水面上，有如神来之笔，这是画面的亮点，在表现水面的画面中能给人有画龙点睛之效。横构图也很适合表现视野开阔之感。



曝光示意

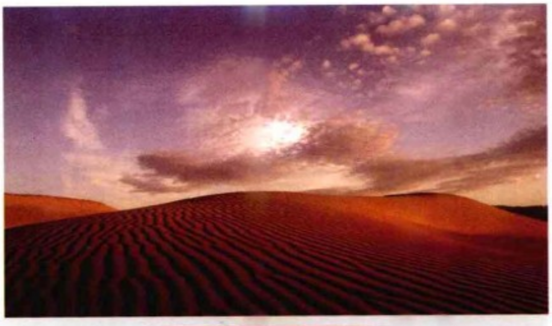
利用小光圈使得画面景深增大，画面元素清晰可见，表现出宁静之感。

拍摄参数

焦　　距：18mm
光　　圈：F8
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 266 暖调表现沙漠

广袤无垠的沙漠，再结合变化莫测的天气，有种浑然天成的美丽。在实际拍摄时，首先要仔细对沙漠的走向，有特点的沙丘及太阳的位置进行观察、记录。沙漠很适合利用暖色调来表现，可以表现出沙漠炙热的特点来。



拍摄参数

焦　　距：16mm
光　　圈：F8
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

曝光示意

为了表现沙漠的广阔无垠和开阔感可以利用广角镜头结合小光圈进行拍摄，得到大景深的画面。

技巧 267 高调影像表现雪景的纯净

高调画面中多以白色或浅色为主，画面很干净，表现出一种淡雅、明亮的画面效果。利用高调来表现雪景是常用的拍摄手段。拍摄时可结合实际的拍摄场景和光线进行选择，如搭配一些彩色的景物，使之为纯净的画面增添一些亮点。

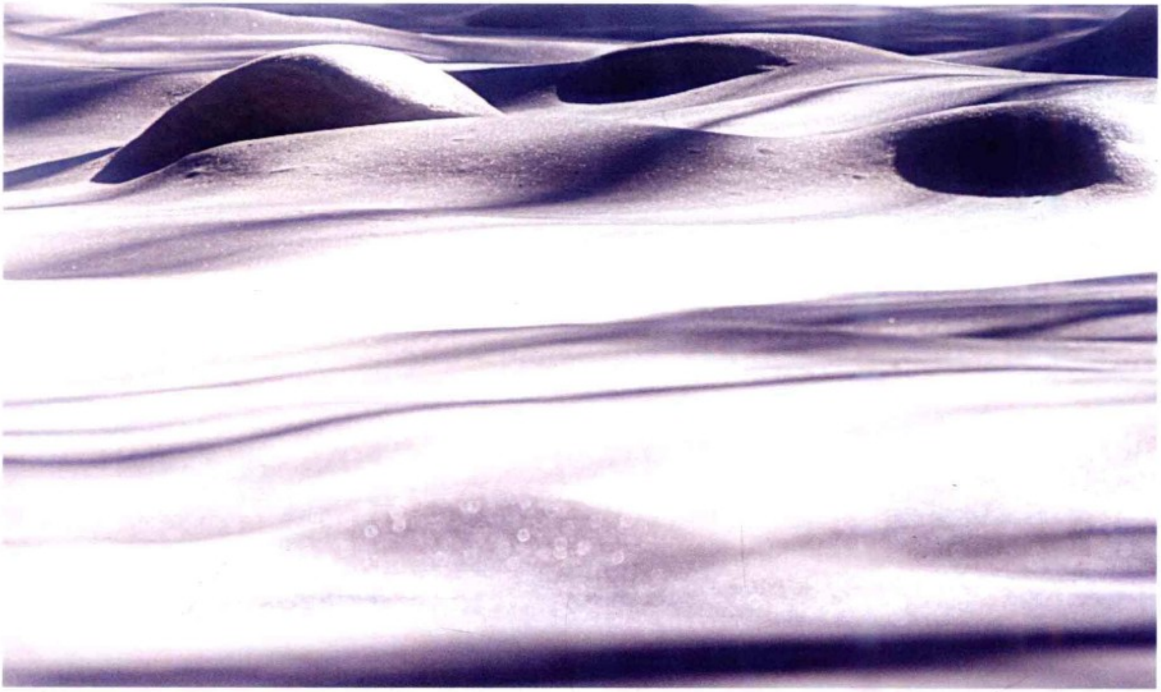
曝光示意

画面整体为浅色调，画面以白色为主，红色的点缀使画面立刻变得生动活泼起来。

拍摄参数

焦　　距：5mm
光　　圈：F8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 268 利用低光线表现雪地的层次感与质感



在雪景中测光时，应以被摄体作为测光的标准，如果按照雪的亮度进行测光，应增加一挡左右的曝光补偿，以提亮画面的亮度。拍摄时，利用较低的光线表现雪地的层次与质感，选择侧光或者逆光，利用明暗对比来表现。

曝光示意

在侧逆光的照射下，画面形成较明显的阴影，增强了雪地的质感，层次也显得更加丰富。

拍摄参数

焦　距：200mm
光　圈：F5
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 269 拍摄日出日落的测光要点

拍摄日出日落时，选择有云彩的天空，或者开阔的水面，这样有助于表现日出日落时绚丽的色彩变化。拍摄日出日落时，如果对着太阳测光，拍摄的画面会曝光过度，这时需要对着太阳附近的中灰调进行测光，获取的曝光才会更加准确。

曝光示意

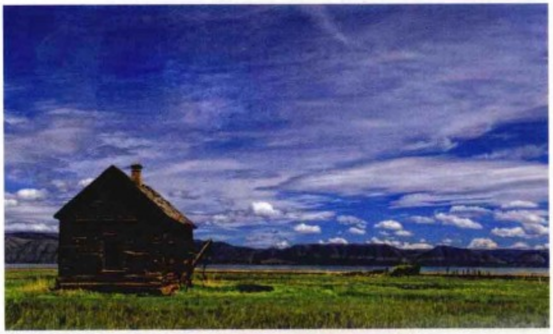
逆光使得画面中的景物都呈现剪影效果，暖色调配上剪影，画面呈现一种温馨、宁静的感觉。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F4
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：−1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 270 顺光表现原野的色彩

顺光就是指光源和相机基本处于同一方向和高度，这样的画面看起来基本没有阴影，反差小。利用顺光拍摄的画面色调和影调较为平淡，但是顺光拍摄原野可将其色彩真实地表现出来。



曝光示意

利用横构图表现的原野，视野感觉很开阔，在顺光照射下，原野的色彩得到了真实还原，并表现出丰富的色彩层次。

拍摄参数

焦　　距：29mm
光　　圈：F22
快门速度：1/640s
感 光 度：ISO500
曝光补偿：−1.3EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 271 侧光表现云雾缭绕的迷人晨景

清晨的光线充足且柔和，此时正是捕捉美景的绝佳时机。清晨雾气未散之时，太阳暖暖的光线透过雾气照射在雪后城市宁静的一角。光线由于雾气介质的折射，在画面中也表现出方向感来，橘红的色调使这个清晨变得温暖与梦幻。

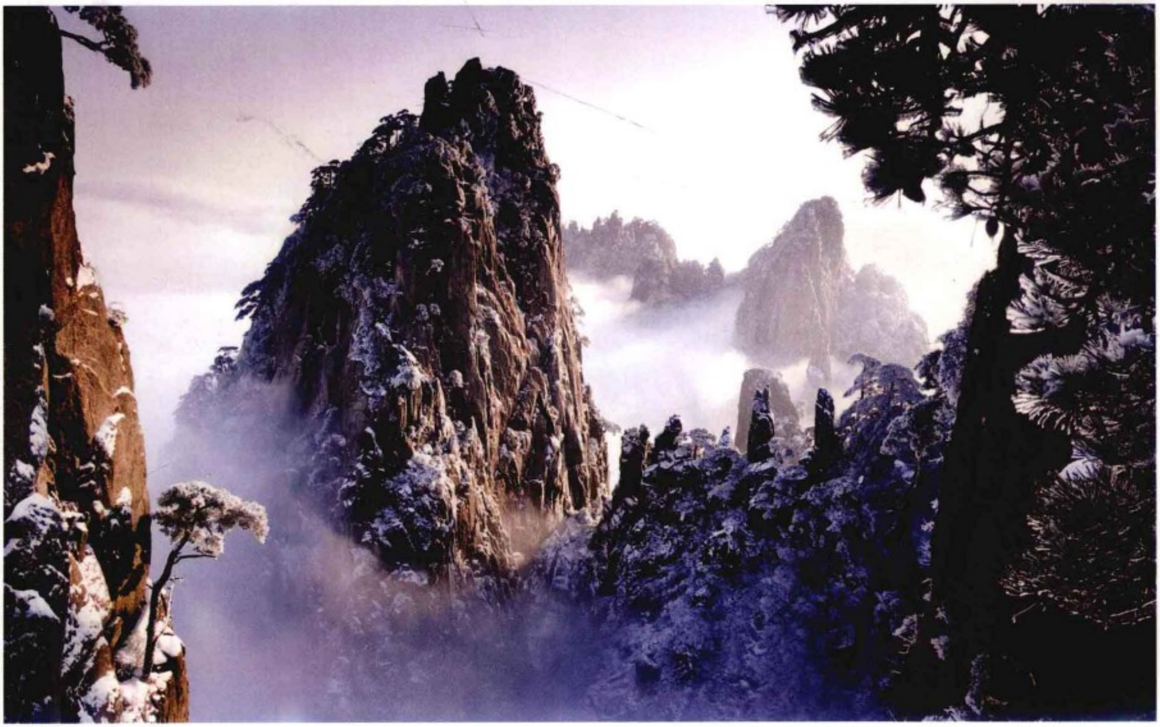
曝光示意

侧光的照射下，画面呈现一种清静、温馨的感觉，选择深色背景有利于突出光线。

拍摄参数

焦　　距：110mm
光　　圈：F9
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−1EV
测光模式：平均测光
曝光模式：光圈优先

技巧 272 借助侧光表现雾景的层次感



拍摄雾景时，利用薄雾可以掩盖杂乱的背景，突出被摄主体，增强画面的表现力。侧光最适合表现雾景，也可以利用明暗对比突出被摄物的立体感。如图所示，在侧光的照射下，山峦的明暗对比很明显，也凸显出了雾气的层次感来。

曝光示意

侧光的照射下，雾景层次分明，近景很清晰，不利于突出主体的远景被虚化掉。

拍摄参数

焦　　距：28mm
光　　圈：F8
快门速度：1/80s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧273 借助云雾的虚实对比表现空间感

拍摄雾景时尽量选择深色的物体在画面中，以免画面看起来感觉不够清晰，雾天的特点就是近处的景物比较清晰，远处的景物比较模糊，利用这种虚实的对比，增强了画面的空间感。

曝光示意

虚实对比的画面，看起来有如同仙境的飘渺之感。

拍摄参数

焦　　距：13mm
光　　圈：F4
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧274 逆光表现冰凌的晶莹

拍摄冰凌时，要注意突出冰凌透明的特质来。为避免因反光影响画面效果，选择合适的拍摄角度，可借助光线表现冰凌的质感，突出晶莹剔透的视觉效果。如图所示，侧逆光下的冰闪着亮洁的光芒，简单的蓝色天空作为背景，使画面看起来干净、明朗。

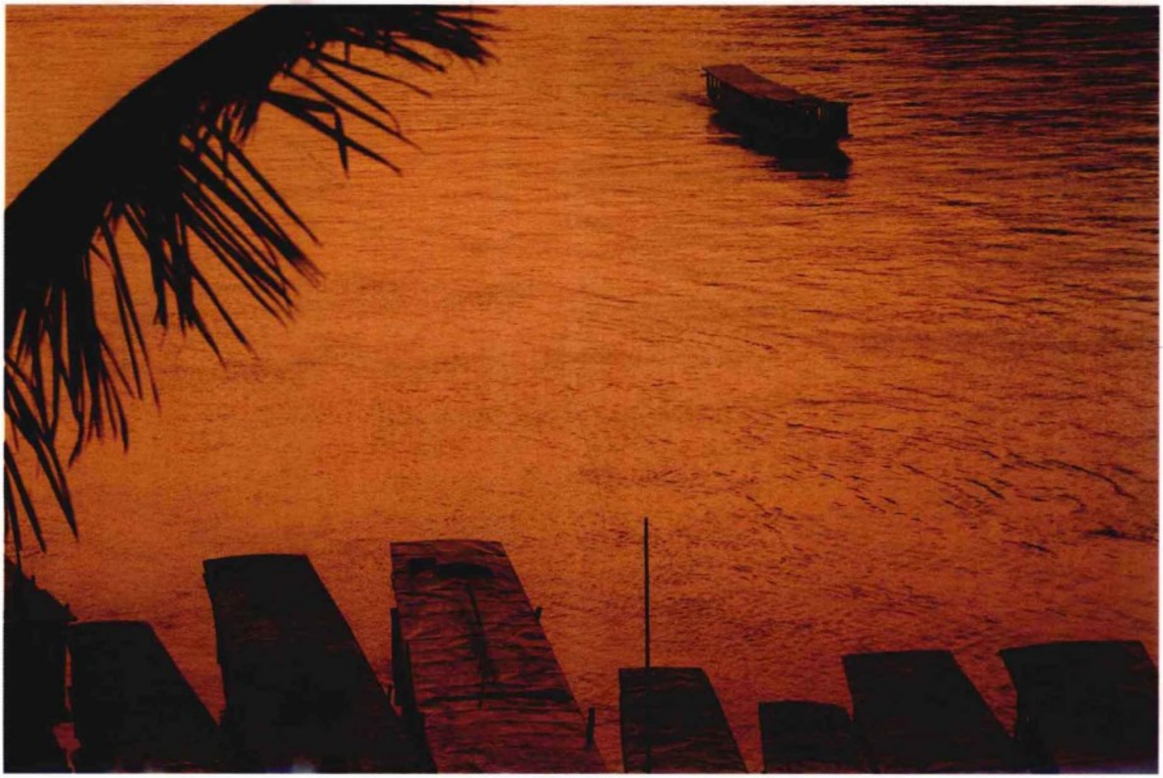
曝光示意

拍摄时要避开杂乱的背景，这样有利于突出冰的透明感。

拍摄参数

焦　　距：35mm
光　　圈：F9
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+1EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 275 逆光表现波光粼粼的水面



逆光可以使画面产生平时肉眼看不见的视觉效果的画面。利用逆光拍摄的水面，能让水面产生一定的光影效果，波纹的加入，可使画面看起来更加生动。逆光可产生明显的明暗对比，画面下边小舟、上方椰树的枝干的加入，加强了画面的形式美感。

曝光示意

在日落柔和光线下拍摄的画面，展现出了水面碧波荡漾的特点。

拍摄参数

焦　距：85mm
光　圈：F4.5
快门速度：1/160s
感 光 度：ISO640
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧276 硬光拍摄风景层次分明

在硬光的照射下，画面中有明显的阴影，由于受光面与背光面分明，所以画面看起来特别明朗。如图所示，硬光照射下，草原上的牛身下都有深深的影子，使牛与平坦的草原区分开来，画面明暗分明，灰调子较少，色彩明亮。

曝光示意

硬光的画面立体感强，层次分明。对着中灰部测光，才能得到合适的曝光数值。

拍摄参数

焦　　距：24mm
光　　圈：F4.5
快门速度：1/1250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 277 弱光打造梦幻效果的画面

弱光的画面反差小，画面的整体明暗层次不分明。如图所示，雪中的树林，似乎弥漫着一层薄薄的雾气，红色的树叶在白雪中尤为突出。画面色彩柔和，气氛朦胧、梦幻，给人一种祥和、安静之感。

曝光示意

拍摄雪景时，有了色彩的加入，使画面平添了几多生动。

拍摄参数

焦　　距：18mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 278 对比色的风景画面很鲜明

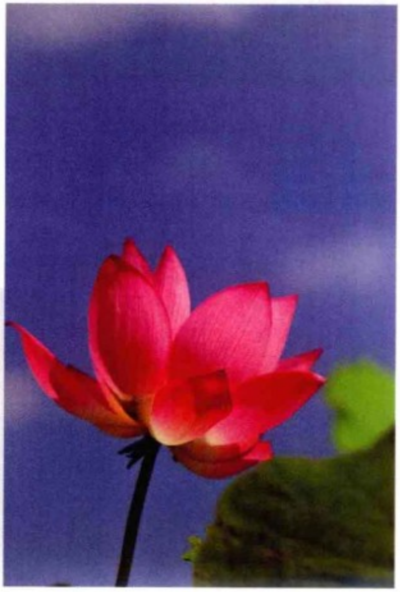
对比色是指色环中相对的颜色，如果在画面中同时出现这两种颜色会使画面色彩对比强烈，有很强的视觉冲击力。如图所示，让人第一眼就感觉到简单干净的画面，湛蓝天空下绽放着一朵艳红的荷花，色彩形成强烈的对比，使被摄主体在画面中特别显眼。

曝光示意

以天空为背景时，由于天空的亮度高于被摄体，可用闪光灯对被摄体进行补光。

拍摄参数

焦　　距：100mm
光　　圈：F4.5
快门速度：1/1600s
感 光 度：ISO640
曝光补偿：+0.3EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先



技巧279 同色系的风景照感觉很平衡

同色系的画面没有对比色那样很有视觉冲击力，但利用同色系拍摄的画面会给人温馨祥和的感觉，带来视觉上的舒适。如图所示，远处的水天一色，近处草地与大树交织，显得一片绿意盎然，斜射的光线在草地上留下墨绿色的影子，同色系深浅不一的搭配，使画面看起来舒适均衡，惬意十足。

曝光示意

阳光充足的光线下拍摄的画面，正确的白平衡设置，使颜色得到正确的还原。

拍摄参数

焦　　距：35mm
光　　圈：F8
快门速度：1/50s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 280 偏振镜使天空更蓝

拍摄风光照时，如果只对着地面测光，会导致天空曝光过度。曝光过度的天空，会显得过亮且缺少层次感。使用偏振镜就可以避免这样的现象发生，可以保证地面曝光正常的同时，使天空更加蔚蓝，而且还可以突出云彩的立体感。

曝光示意

运用偏振镜消除了天空的偏振光，使得画面的色彩变得更加干净、饱满。

拍摄参数

焦　　距：16mm
光　　圈：F3.5
快门速度：1/1600s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 281 利用中灰密度镜缩小天空与地面的亮度差距

天空的亮度往往高于地面，当画面中同时出现地面和天空时，总有一方是曝光不准的，为了让天空和地面的景物都能真实呈现出来，可以利用中灰渐变镜来缩小天空和地面的反差，可以得到曝光都合适的画面。

曝光示意

利用中灰镜降低了天空与地面的反差，得到了准确曝光的画面。

拍摄参数

焦　　距：13mm
光　　圈：F10
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 282 长时间曝光水流利用中灰密度镜降低亮度

拍摄水流时长时间曝光可以得到水雾状的画面，由于长时间曝光会增加画面的进光量，容易导致画面曝光过度，这时可缩小光圈，还可以用中灰密度镜降低画面的亮度，以延长曝光时间，使水流的水雾状更加明显。

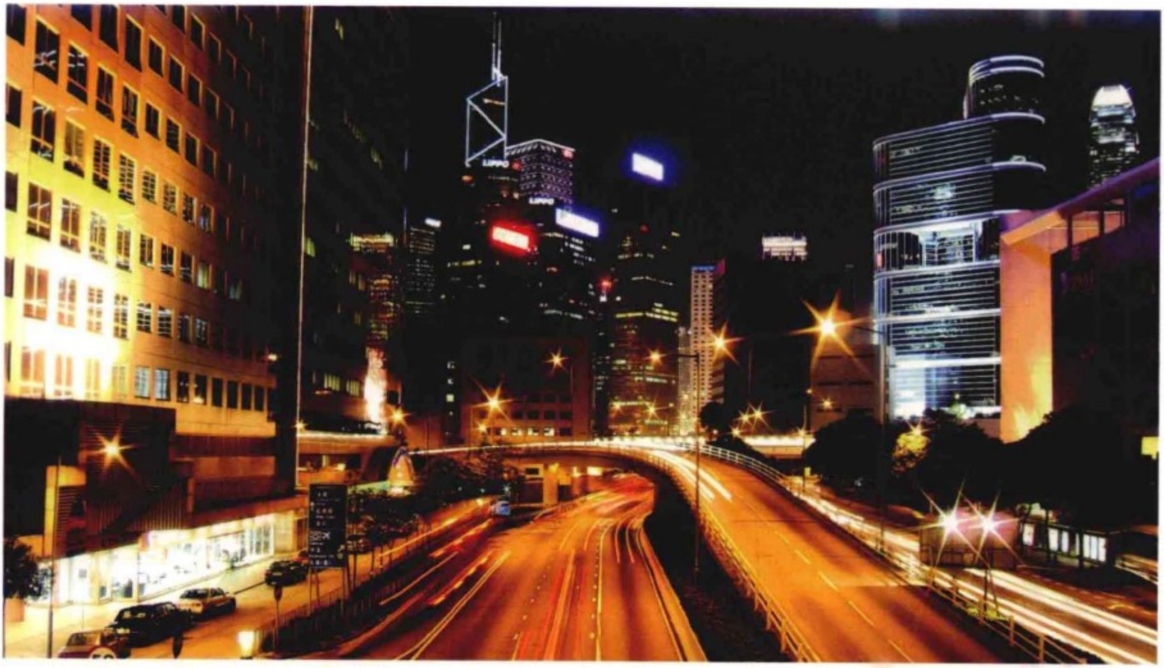
曝光示意

曝光准确的画面，呈水雾状的流水有种特殊的美感。

拍摄参数

焦　　距：17mm
光　　圈：F8
快门速度：1/4s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 283 夜间拍摄车流时利用中灰密度镜延长时间



拍摄车流时需要用长时间的曝光来捕捉车灯流动的轨迹，拍摄时要结合三脚架，才可拍摄到清晰的画面。长时间的曝光会容易导致画面曝光过度。夜晚灯光繁杂，为了防止其他灯光影响画面效果，可使用减光镜，减少进光量，还可以延长曝光时间，使车灯流动的效果更明显。

曝光示意

利用减光镜拍摄的画面，慢快门速度结合小光圈，使画面车流的效果很明显。

拍摄参数

焦　　距：28mm
光　　圈：F8
快门速度：10s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 284 利用星光镜表现夜晚的灯光的灿烂

夜晚有与白天截然不同的景色。白天的城市呈现自然平淡的色泽，而在夜晚七彩的霓虹灯装扮下，色彩斑斓，景象繁荣。拍摄夜晚的灯光时，可采用延长曝光时间，缩小光圈的方式，将光线以祥光的造型呈现在画面上，为使灯光的效果更加明显，可以利用星光镜，以得到灿烂的星光状的灯光效果。

曝光示意

利用小光圈，减少进光量，使画面看起来灯光璀璨。

拍摄参数

焦　　距：18mm
光　　圈：F13
快门速度：1/10s
感 光 度：ISO160
曝光补偿：+0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧285 拍摄夕阳时利用滤镜营造温馨气氛

通常情况下，夕阳的颜色都较为偏暖，画面也较为艳丽，为了使艳丽的感觉更加浓郁，可利用滤镜增加这种画面效果。拍摄出来的夕阳画面，色彩丰富，暖意十足。

曝光示意

加滤镜后拍摄出的画面色彩浓郁，画面效果很好。

拍摄参数

焦　　距：18mm
光　　圈：F8
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO800
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧286 利用曝光不足去掉画面的不利因素

曝光准确不一定就会得到最佳的画面效果，拍摄时，可尝试各种曝光效果，以得到意想不到的画面效果。如图所示，逆光拍摄的树木，低角度的太阳从树木的后面摄过来，摄影师故意降低曝光值，使画面变暗，突出了光线的部分，使画面中有光的部分看起来很显眼，具有很特殊的画面效果。

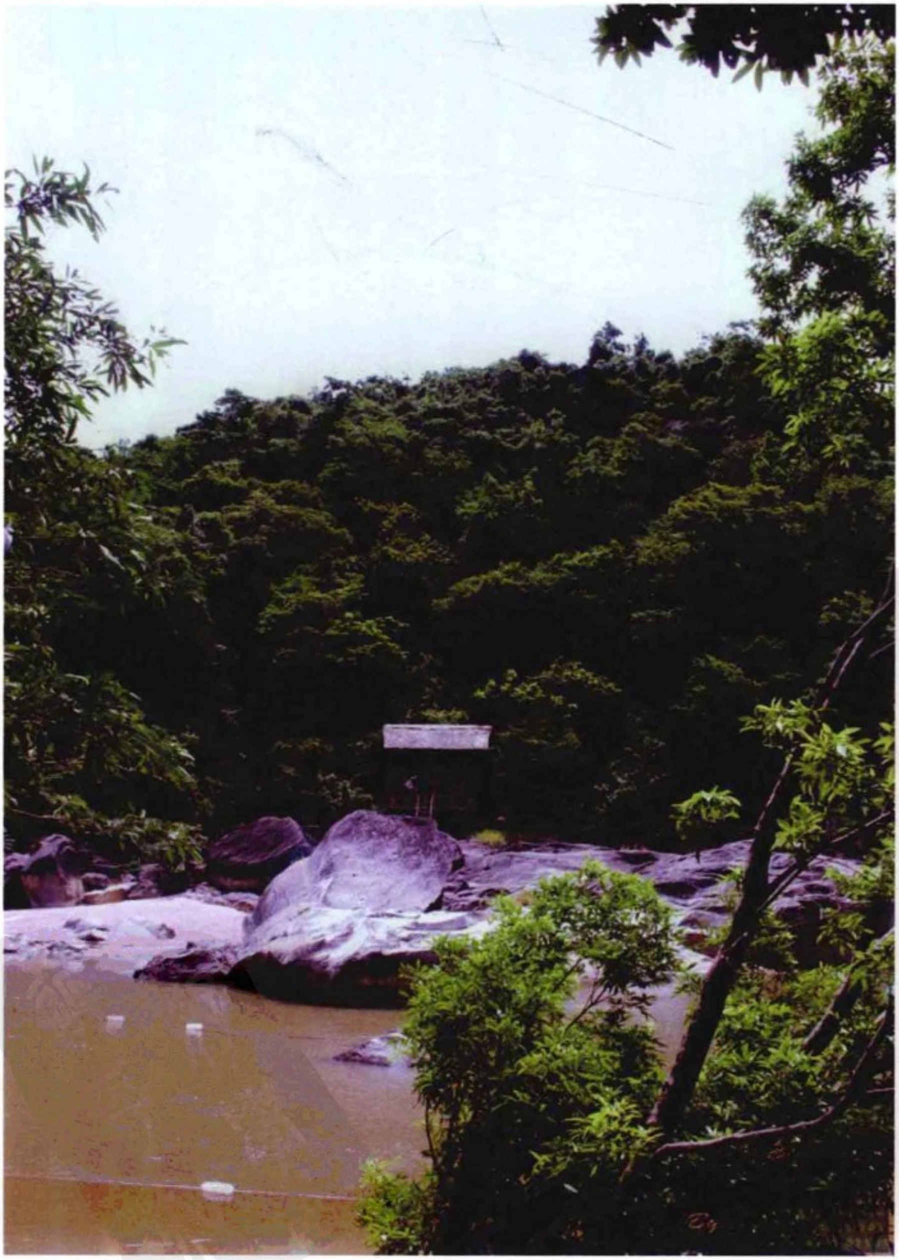
曝光示意

明暗对比很明显的画面，拍摄这样的场景时，可根据想要表现的部分进行曝光，以达到想要的画面效果。

拍摄参数

焦　　距：18mm
光　　圈：F10
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 287 减少曝光突出树林的深密



拍摄树林时，可使用长焦镜头压缩空间以突出树林的郁郁葱葱，减少曝光，使画面的亮度降低，让树林的茂密感更加明显。如图所示，降低曝光后，画面中背光面的感觉更加重一些，使树林看起来变得紧凑，也就越显茂密。

曝光示意

采用逆光的拍摄，使树林的色彩看起来更加葱郁。

拍摄参数

焦　　距：18mm
光　　圈：F10
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 288 利用曝光过度去掉画面的不利因素

当拍摄现场的景物不利于表现画面的主体时，我们可以尝试利用曝光不足或过度，去除画面中的不利因素，以突出画面的主体。如图所示，利用曝光过度去除掉湖水周围杂乱环境中的细节部分，突出了纯净的蓝色湖水，使画面看起来干净、简洁。

曝光示意

对准湖水曝光，可使湖水曝光准确，还可以去除杂乱的环境。

拍摄参数

焦　　距：17mm
光　　圈：F16
快门速度：1/40s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 289 借助投影增强画面空间感

拍摄树木时可利用投影来增强画面的空间感，及形式美感。如图所示，逆光拍摄的黑色树干和黑色的影子将画面有秩序地分割成几部分，明亮的阳光、翠绿的草，色彩绚丽，增添了画面的色彩感，而投影倾斜的角度，则增加了画面的空间感。

曝光示意

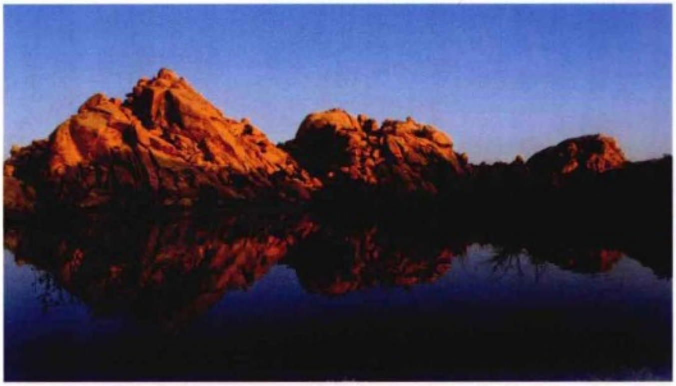
为了达到这样的画面效果，可对准草地测光，真实还原草地的色彩。

拍摄参数

焦　　距：27mm
光　　圈：F5
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 290 借助倒影表现湖泊

拍摄湖泊时，不像拍摄海洋一样可以表现宽阔感，也没有水的流动性。但可以利用水面倒影来表现湖泊的宁静、清澈。拍摄倒影时，除了可采用实景与倒影组成的对称式构图外，还可以排除实景，只拍摄倒影，使画面看起来更有意思。



曝光示意

平静的湖面形成的倒影使得画面层次丰富，形成对称式构图。

拍摄参数

焦　　距：18mm
光　　圈：F13
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−2EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 291 利用灯光展示夜景繁华

夜晚的景色是常见的拍摄题材，闪烁的霓虹灯为司空见惯的城市增添了很多光彩。灯光不仅点缀着建筑物，还勾勒出建筑的轮廓，更显一种夜晚的热闹与繁华。拍摄要选择合适的角度，可以把城市大部分景色尽收眼底的位置，利用三脚架固定相机，选择天色没有完全黑的时候，使照片的背景色彩丰富。

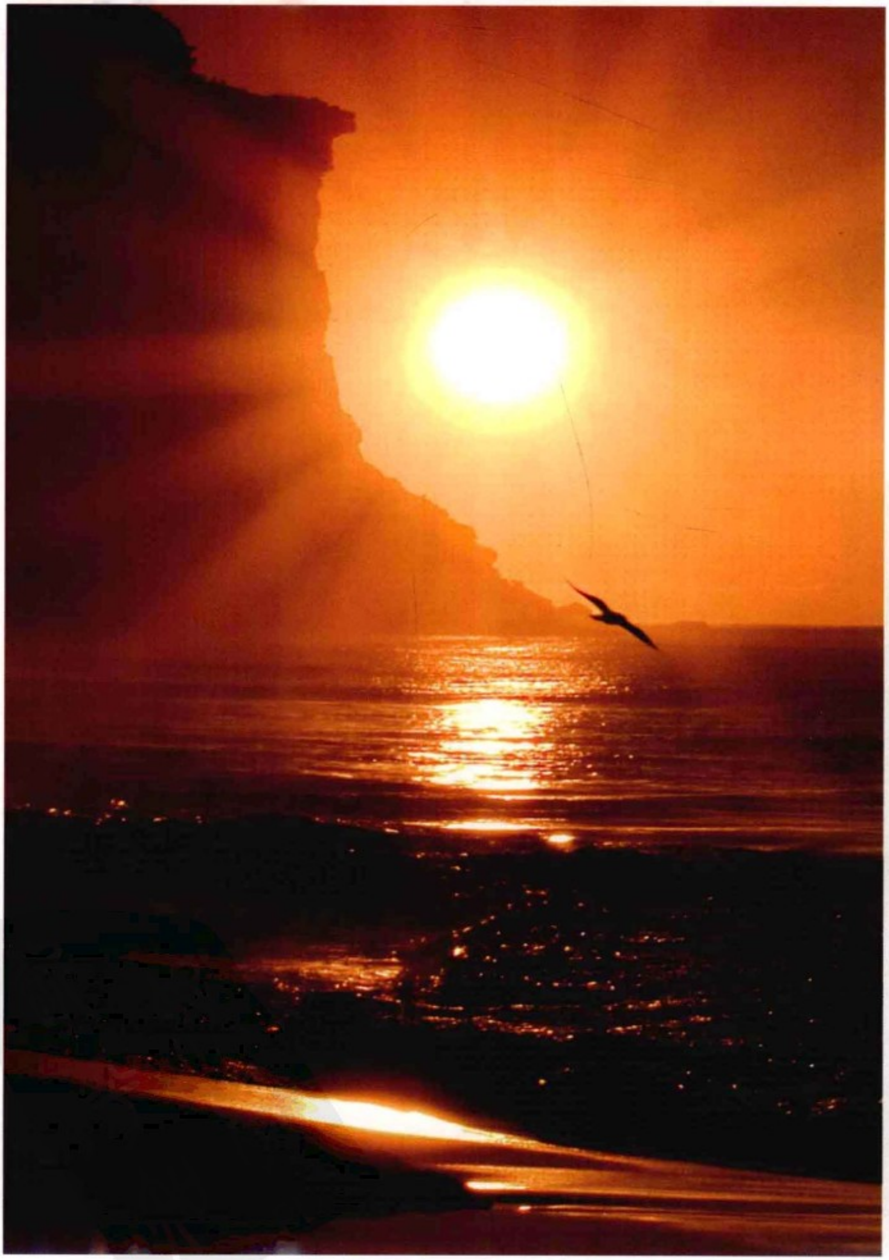
曝光示意

使用小光圈拍摄的画面，长时间的曝光，记录下夜景的繁华。

拍摄参数

焦　　距：28mm
光　　圈：F9.5
快门速度：30s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 292 对着太阳拍摄



对准太阳拍摄时，是逆光的位置，画面中的其他景物都被曝光成剪影，由于太阳的亮度很高，为避免曝光过度，拍摄时可加入减光镜，降低亮度。要选择低角度的太阳，色温较低，拍摄出来的画面比较偏暖，有种温馨感。

曝光示意

不要对着太阳测光，对准太阳附近的天空的中灰部测光就可以。

拍摄参数

焦　　距：70mm
光　　圈：F32
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧293 二次曝光拍摄月亮

二次曝光可以得到比一次曝光更有趣的画面，但拍摄前先检查下数码相机有没有二次曝光的功能，例如尼康的D80就可以，而佳能30D就不可以。拍摄二次曝光时，要事先考虑好照片要如何叠加，还要在曝光时减少一挡曝光，这样拍摄出来的画面曝光才刚好合适。

曝光示意

二次曝光得到神奇美丽的画面，注意画面中景物位置的摆放。

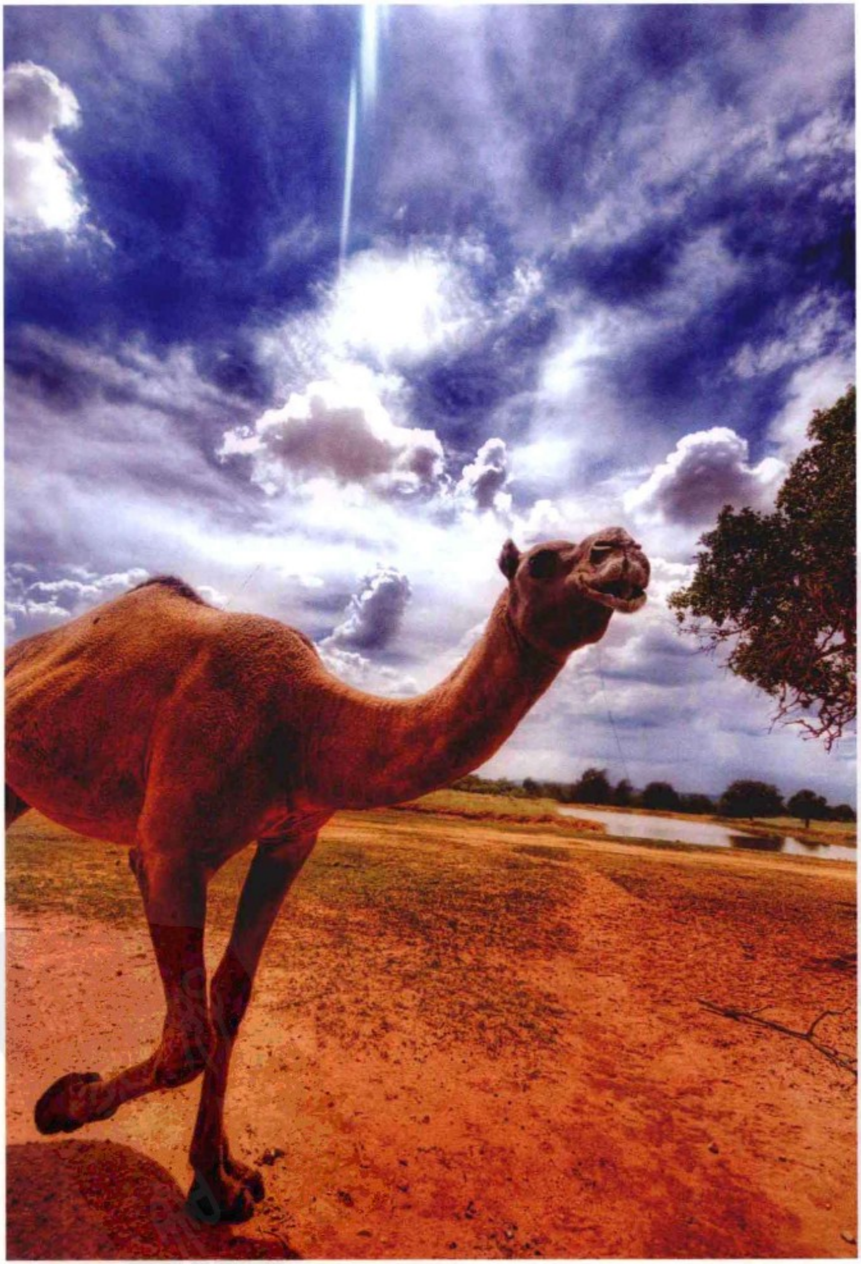
拍摄参数

焦　　距：28mm	焦　　距：28mm
光　　圈：F4	光　　圈：F8
快门速度：1/100s	快门速度：1/100s
感 光 度：ISO800	感 光 度：ISO800
曝光补偿：-1EV	曝光补偿：-1EV
测光模式：点测光	测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先	曝光模式：光圈优先

▶ Chapter 11

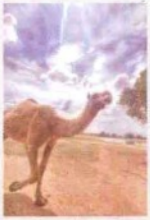
动物摄影的用光技巧

技巧 294 小光圈拍摄动物表现环境



拍摄动物时，可把拍摄的环境也表现出来，美化画面。通常广角镜头再配合小光圈，可得到大景深的画面。如图所示，晴朗天空下，利用广角拍摄的骆驼有些夸张变形，小光圈得到大景深的画面，周围的环境也表现得很清晰，画面明亮，主体突出。

曝光示意



由于是背光面拍摄，可利用反光板进行补光，提高整个画面的亮度。

拍摄参数

焦　　距：10mm
光　　圈：F8
快门速度：1/1500s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 295 大光圈突出体积小的动物

拍摄体积较小的动物时，要尽量靠近拍摄或利用长焦镜头拉近拍摄，使其在画面的面积尽量变大，并结合大光圈去除杂乱的环境背景。如图所示，利用长焦镜头和大光圈拍摄的蜜蜂，背景已经被虚化掉，在淡黄色花朵的衬托下，小蜜蜂在画面中得到突出的呈现。

曝光示意

拍摄时尽量对准蜜蜂曝光，以得到准确的蜜蜂的画面。

拍摄参数

焦　　距：185mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/1000s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 296 大光圈突出动物的表情

由于大光圈可以得到较小的景深，这样就可以虚化掉不需要的细节部分，突出需要表现的部分。如图所示，摄影师重点突出了猫咪的眼睛，使画面的主题很明确，猫咪明亮的眼神在画面中成为吸引观者目光的中心点。

曝光示意

利用毛绒绒的毯子作为虚化的前景，与猫咪可爱的模样极为相称。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F1.8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 297 高快门拍摄飞行的动物

鸟的飞行速度较快，为了将飞鸟飞行的姿态捕捉在画面上，需要结合高速快门，并使用较小的光圈，以获得较大的景深画面。同时还要采用快速的对焦方式，不但要将飞鸟的姿态真实地表现出来，还要事先做好合适的构图。

曝光示意

利用纯净的天空作为画面背景，将鸟的轮廓清晰地呈现在画面中。

拍摄参数

焦　　距：15mm
光　　圈：F8
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 298 拍摄雪地的动物增加曝光补偿

拍摄风雪中的动物并不容易，既要拍摄的清晰，还要保护好摄影器材。如图所示，在风雪天中拍摄的马匹，为了不使画面拍摄出来发灰，应增加一到两挡的曝光补偿，以提亮画面的亮度，使雪和白色的马匹都得到准确的曝光。

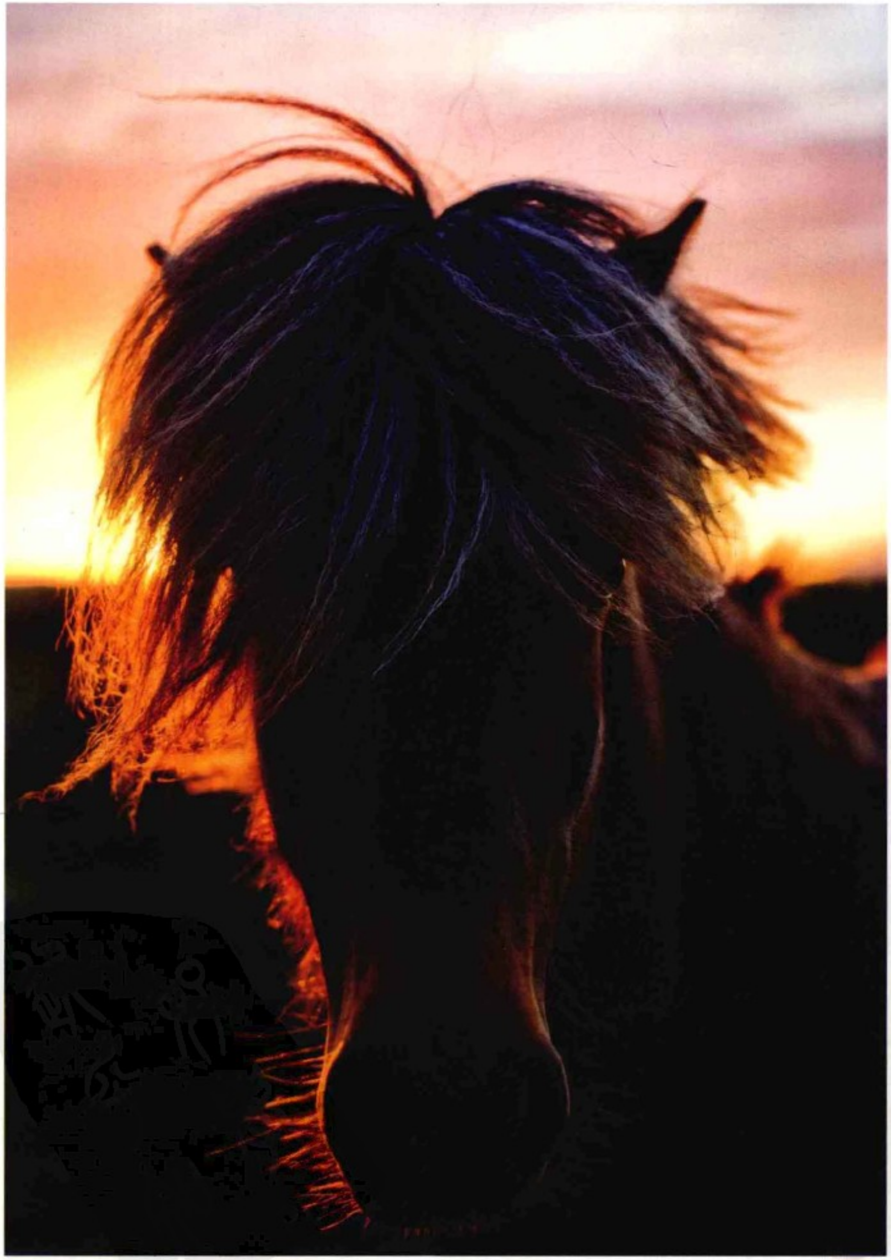
曝光示意

增加了曝光补偿之后画面很明亮，雪花和马匹都得到真实还原。

拍摄参数

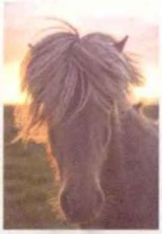
焦　　距：98mm
光　　圈：F7.1
快门速度：1/50s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：快门优先

技巧 299 夕阳下逆光效果的马匹



夕阳的色温很低，颜色偏暖，太阳照射的角度也较低，所以夕阳下的景色都好似被涂上温馨的色彩，温暖且浪漫。如图所示，很有意思的马匹的画面，逆光照射过来，在马鬃上形成好看的橘红色，马匹受光的一侧的毛发都被表现得很清晰。

曝光示意



对着暗部测光，再减低曝光量，使亮部不会曝光太过。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/1000s
感 光 度：ISO800
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：快门优先

技巧 300 逆光下拍摄毛毛虫的轮廓光

拍摄有绒毛的动物时，逆光是最好的表现方式之一，可以拍摄出绒毛丝丝分明的感觉来。如图所示，逆光拍摄的毛毛虫，在黑背景的衬托下，毛毛虫的绒毛被表现得清晰明了，画面中的虫子绒毛好像发光一样，亮丽、突出。

曝光示意

利用简单的背景突出细节较多的动物。

拍摄参数

焦　　距：150mm
光　　圈：F7.1
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧301 逆光拍摄动物的半透明感

逆光拍摄动物总有意想不到的视觉效果。如图所示，逆光拍摄的螳螂，光从螳螂的后侧方照过来，使螳螂看起来有种透明的感觉，在黑色的背景的衬托下，尤其突出，引人注目。

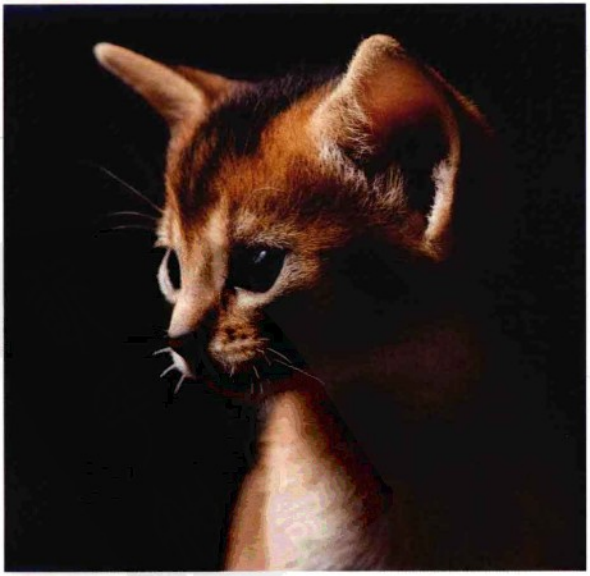
曝光示意

在逆光的照射和黑色背景的衬托下，螳螂好像是透明的一样，画面很有创意。

拍摄参数

焦　　距：150mm
光　　圈：F7.1
快门速度：1/160s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧302 侧光表现猫咪的可爱



拍摄毛绒绒的小动物时，最好是利用合适的光线突出小动物憨态可掬的毛绒的感觉来。如图所示，侧面照过来的光线，在暗背景的衬托下小猫咪的毛发根根分明，给人感觉很精致。

曝光示意

对准中灰部测光，使猫咪的受光面和背光面都得到准确的曝光。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 303 硬光表现瓢虫光滑的外壳

由于硬光画面的影调会比较生硬，很难表现出被摄主体的丰富层次。而采用硬光拍摄动物，可将其外壳的光滑的感觉真实地再现出来，通过光影的对比及明暗的反差，突出瓢虫外壳的质感，使画面更加真实生动。

曝光示意

采用长焦拉近拍摄的瓢虫，在自然光线的照射下，主体在画面中形成明显的阴影，明暗反差较大，硬光突出了其外壳的光泽和质感。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 304 冷调拍摄动物艺术感十足

冷调的画面有种空旷悠远、宁静的视觉感受。如图所示，画面整体呈现蓝色的冷色调，有种朦胧的感觉。风雪中，走在水里的羚羊，好似童话中走出的灵兽，神秘、梦幻。这幅作品看起来像一幅科幻的画面，拍摄时可降低曝光，使画面的色彩更浓郁。

曝光示意

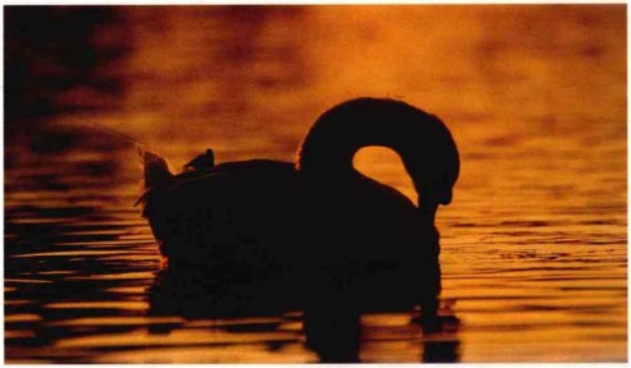
拍摄走动的动物时，要提前想好构图，为羚羊走向的前方留出空间来。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 305 暖调的动物画面很温馨

暖调的画面给人温暖的感受。如图所示，夕阳下被处理成近似剪影的天鹅，优雅的弯曲的脖子，在画面中形成好看的弧度，被夕阳染成的淡淡的金黄色的水面泛起阵阵涟漪，整个画面都弥漫着优雅、宁静的美丽。



曝光示意

为不使天鹅曝光太过，摄影师增加了一挡的曝光，所以还可以看到一些天鹅的暗部。

拍摄参数

焦　　距：420mm
光　　圈：F4
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 306 低调画面的飞鸟形式感很强

低调画面也可以拍得让人眼前一亮。如图所示，全黑的背景下，洁白的飞鸟，好似黑色绒布上的白色珍珠一样，以优美的姿态戏水、翱翔，简洁的画面元素，使画面具有强烈的形式美感。

曝光示意

越简单的画面，越吸引人，这就是摄影"减法"的魅力。

拍摄参数

焦　　距：300mm
光　　圈：F8
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 307 高调拍摄白色的猫咪

高调的画面大多干净、简洁。如图所示，特写的白色猫咪，画面简洁、明亮，没有过多杂乱的元素，形成高调的画面，这样的表达方式很符合猫咪高贵、孤傲的性情特点，画面中仅突出了猫咪的脸部，浅色的眼睛和粉色的鼻子成为了画面的焦点。

曝光示意

增加曝光补偿后，猫咪的白色皮毛被真实还原。

拍摄参数

焦　距：300mm
光　圈：F4
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO1600
曝光补偿：+0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 308 中间调拍摄家中的狗很温馨

中间调的画面中没有突兀的色彩和亮度，都是在人们适应的范围之内，所以画面看起来朴实、温馨，很有亲切感。如图所示，利用侧光表现的家中的狗狗，画面中没有很强烈的明暗对比，但侧光的照射又使画面的景物都很有立体感，画面真实，给人感觉很温馨。

曝光示意

在自然光线下拍摄的狗狗，光线均匀，按照测光得到的数值，进行拍摄即可。

拍摄参数

焦　距：100mm
光　圈：F4
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO125
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 309 相近色拍摄天鹅有种幽静感

相近色是指色环上相近的颜色，其色相与明度都会很接近。如图所示，幽静的水面上游荡着一只高贵的天鹅，清澈蔚蓝的湖水将洁白的天鹅都染上了一层幽蓝的光芒，画面整体颜色都非常相近，十分和谐，且淡淡的蓝色也使画面有种幽静的感觉，符合画面的主题思想。

曝光示意

倒影增加了画面的美感，选择干净的水面也很重要。

拍摄参数

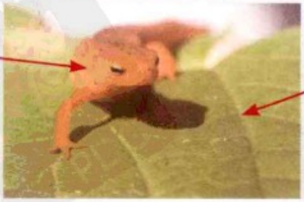
焦　　距：200mm
光　　圈：F4
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 310 对比色突出体积小的动物

对比色是指色环上相对的颜色，组合在一起时可形成强烈的视觉冲击力。如图所示，绿色叶子上一只可爱的红色小壁虎，对比的颜色使壁虎看起来很突出，也衬托着壁虎的颜色更加艳丽，画面中因为对比色的原因看起来很吸引人。

曝光示意

暖色的可爱的小壁虎，在绿色的衬托下，更加突出



作为陪体的绿色的叶子

为了使壁虎看起来更加突出，拍摄时利用对比的颜色。

拍摄参数

焦　　距：160mm
光　　圈：F4
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：快门优先

技巧311 大光比拍摄剪影的水鸟

逆光可勾勒出被摄体的轮廓，可利用这样的方式拍摄水里的鸟类，来突出其外形特点。当画面中是几只鸟儿在一起时，还可以因排列的不同，形成高低不同的节奏感。如图所示，一排鸟儿在水中的画面，对准亮部测光，形成大光比的剪影画面，有种自然、生动的美丽。

曝光示意

剪影最宜突出被摄体的形态特征，所以拍摄的时候要寻找比较有外形特征的被摄体。

拍摄参数

焦　　距：400mm
光　　圈：F9
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：+0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 312 拍摄小动物尽量不要开启闪光灯

闪光灯关闭模式可避免在拍摄过程中闪光灯自动开启而影响画面效果的模式，尤其是拍摄动物时闪光灯会惊吓到动物，为了不影响拍摄，需要强制关闭闪光灯再进行拍摄。关闭闪光灯后，需要注意拍摄环境中的光线条件。在暗光环境下，如不开启闪光灯，要保证画面准确曝光，就需要适当调节感光度，以使主体在画面中清晰可见。

曝光示意

关闭闪光灯拍摄的画面，小老鼠在画面中真实、自然。

拍摄参数

焦　距：200mm
光　圈：F7.1
快门速度：1/80s
感光度：ISO200
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧313 拍摄野外的动物

在野外环境中拍摄的动物可以捕捉到动物最自然的状态，当然一定要准备好长焦镜头。如图所示，野外的狮子，利用黄昏斜射的光线，使平时很威猛的狮子看起来悠然自得，又充满着警惕感，暖色的光线和周围的环境和狮子的皮毛颜色很相近，使画面看起来很和谐。

曝光示意

对着狮子的暗部测光，使狮子的暗部得到较好地表现。

拍摄参数

焦　　距：330mm
光　　圈：F6.3
快门速度：1/400s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧314 利用倒影表现动物

拍摄动物时，可尽量寻找合适的表现形式，来突出被摄物的美感。如图所示，摄影师很巧妙地运用倒影来表现田螺，简洁干净的画面，使田螺浑然天成的螺纹在画面中被很好地表现出来。

曝光示意

拍摄时为使倒影也清晰，可增加曝光补偿，提亮暗部的亮度。

拍摄参数

焦　　距：160mm
光　　圈：F4
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+1EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 315 利用眼神光表现动物的可爱

拍摄动物时，可通过眼睛表现动物的内心世界，所以要准备好相机随时抓拍，将焦点对准眼睛，一定能获得震撼的画面效果。捕捉动物的眼神时，还要结合现场的光线展现出动物的灵性。眼神光是最能凸显神态的，眼神光的恰当运用可使拍摄出的动物更加传神，突出动物的形态特点。

曝光示意

为使画面看起来更加明亮，突出动物灵性的感觉，可增加曝光补偿，提高画面亮度。

拍摄参数

焦　　距：70mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+0.7EV
测光模式：平均测光
曝光模式：快门优先

技巧 316 拍摄天鹅的洁白

拍摄天鹅时，一定要曝光合适以突出天鹅的洁白的外形特点，并选择简单的深色背景，以突出天鹅羽毛的特点。如图所示，在深色背景下，洁白的天鹅显得非常突出，为了不使天鹅拍出来发灰，应增加曝光补偿，以提亮画面的亮度。

曝光示意

在暗背景的衬托下，天鹅在画面中非常突出。

拍摄参数

焦　　距：125mm
光　　圈：F5
快门速度：1/400s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 317 以蓝天为背景拍摄鸟类

拍摄树枝上的鸟儿时，由于树枝杂乱，不容易突出鸟儿，拍摄时可寻找合适的角度，尽量避开烦乱的枝叶，利用天空作为背景，以突出体积较小的鸟儿。由于天空的亮度较高，要为鸟儿补光，以缩小画面的反差。

曝光示意

在晴朗天气下，鲜艳的花朵和蓝色的天空美化了拍摄的画面。

拍摄参数

焦　　距：55mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/400s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 318 抓拍小动物的表情

小动物总是不经意间流露出让人忍俊不禁的神情来，为了能抓拍到小动物可爱的瞬间画面，可利用快门优先模式，根据环境光线，事先设置好快门速度和适当的光圈，以获取正确的曝光。

曝光示意

小狮子张嘴的瞬间被抓拍了下来，显示出来小狮子的可爱。

拍摄参数

焦　距：200mm
光　圈：F8
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：快门优先

技巧 319 自然状态下的动物

在野外拍摄时可以拍到很多动物非常自然的状态，这是非常难能可贵的，拍摄前要准备好“长枪短炮”，以免惊扰到动物。拍摄时尽可能地选择较大的光圈，既可以保证进光量的充足，还可以虚化掉不利的画面因素。

曝光示意

暖暖的夕阳下，拍摄出狮子温情的一面，柔和的光线很好地表现了画面内容，突出主题。

拍摄参数

焦　　距：300mm
光　　圈：F4
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

▶ Chapter 12

植物摄影的用光技巧

技巧320 利用大光圈突出花朵的细节

通常利用大光圈可以得到小景深的画面，突出想要表现的部分，虚化没必要的部分。如图所示，利用长焦镜头结合大光圈拍摄的花卉的局部，斜射的光线使画面明暗对比明显，突出了花卉细部纹理。

曝光示意

因为只突出花卉的局部，所以构图也只拍摄了花卉的一部分，突出重点。

拍摄参数

焦　　距：100mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 321 小光圈拍摄大场面的花朵

想要得到大景深的清晰画面，通常选择较小的光圈。如图所示，利用广角结合小光圈拍摄的大景深的画面，利用纯净的蓝天作为背景，衬托着黄色的花地，使画面更添明亮的感觉，画面看起来清新、明了。

曝光示意

在顺光的照射下画面中几乎没有阴影，颜色看起来很漂亮。

拍摄参数

焦　　距：10mm
光　　圈：F8
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧322 侧光突出花卉的立体感

侧光的画面明暗对比明显，有明显的受光面和背光面，可表现花卉的立体感。如图所示，侧光拍摄的花卉，画面的影调很丰富，花卉的立体感也很明显，而花卉的形态特点也表现出来了。

曝光示意

为了不失去太多暗部细节，测光时可按照暗部测光，并增加曝光补偿。

拍摄参数

焦　　距：6mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/320s
感 光 度：ISO64
曝光补偿：+0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧323 顺光下的花卉色彩饱满

顺光的画面阴影较少，是因为光线照射方向和相机的拍摄方向一致，画面中明暗对比较小，影调平淡柔和，能更好地表现画面的色彩，使花卉看起来色彩饱满。

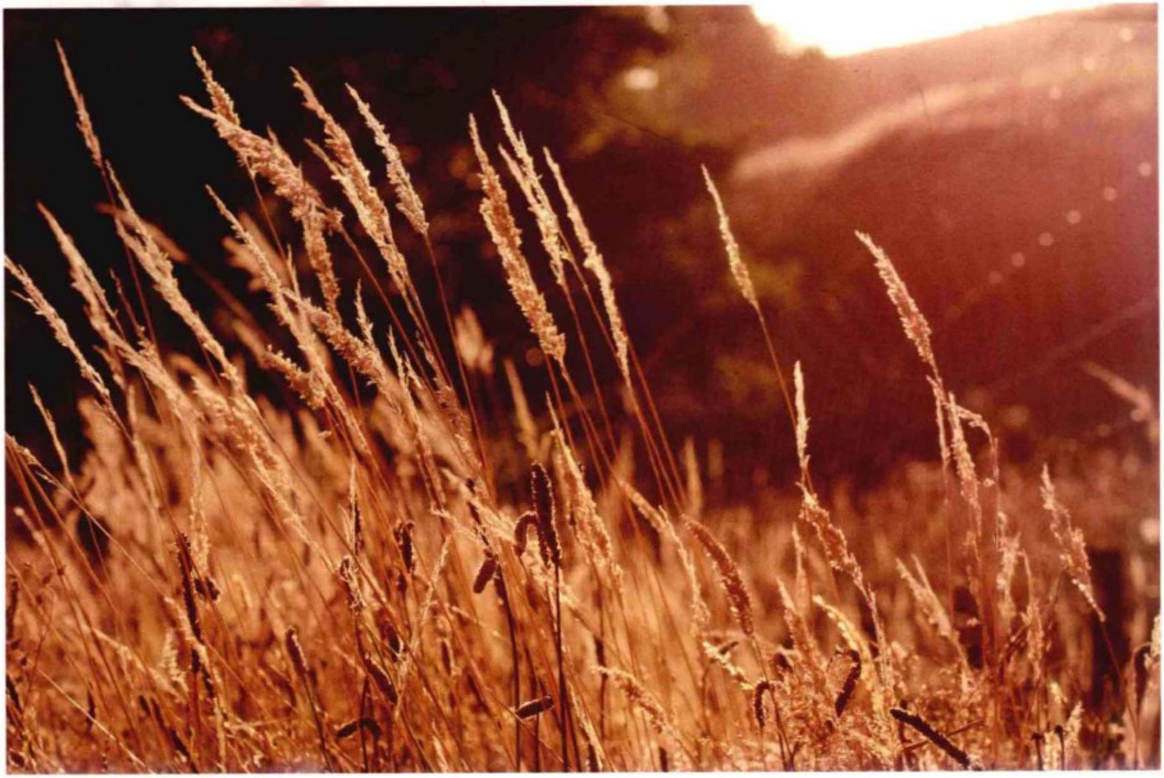
曝光示意

顺光的花卉看起来色调柔和，色彩饱满。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 324 逆光时选择暗背景突出干草有种半透明感



平日里常见的枯草也可以通过光影的照射拍摄出美感来。如图所示，逆光拍摄的干草，结合大光圈虚化了杂乱的背景，简洁的背景突出了枯草的形态，逆光照射下干草呈现出半透明状，在暗背景的衬托下，非常突出。

曝光示意

利用好光影特点，可以有化腐朽为神奇的作用。

拍摄参数

焦　　距： 50mm
光　　圈： F10
快门速度： 1/500s
感 光 度： ISO200
曝光补偿： 0EV
测光模式： 平均测光
曝光模式： 光圈优先

技巧 325 逆光表现树木造型

逆光时，如果对准亮部测光，可得到剪影的效果，剪影可以很好地表现被摄体的轮廓。表现有特色的树木时，常常使用这样的拍摄方法。拍摄剪影画面的最佳时段通常都是在黄昏时分，这个时段的太阳较低，有利于表现被摄体的轮廓造型，有很强的画面视觉冲击力。

曝光示意

树木以剪影效果呈现在画面上，展现出树木的形态特点。

拍摄参数

焦　　距：20mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：快门优先

技巧 326 减少曝光使花卉色彩浓郁

通常在拍摄彩色的花卉时可减少曝光量，以得到色彩浓郁的画面。如图所示，画面中的拍摄环境比较繁杂，利用减少曝光补偿的方式压暗不利的环境元素，避免了繁杂的环境破坏画面效果，还突出了花卉浓郁的颜色。

曝光示意

压暗了不利于画面的暗部，亮部的细节更加突出。

拍摄参数

焦　距：50mm
光　圈：F1.8
快门速度：1/400s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 327 增加曝光表现树木和天空

当画面中利用天空为背景时，由于天空的亮度较高，要注意明暗对比过大，会使其中一方损失过多，这时就要对较暗的一方补光。如图所示，仰视拍摄的树木，使树木看起来高大挺拔，摄影师进行了曝光补偿，提亮了树木的亮度，缩小画面的反差，使画面看起来曝光合适。

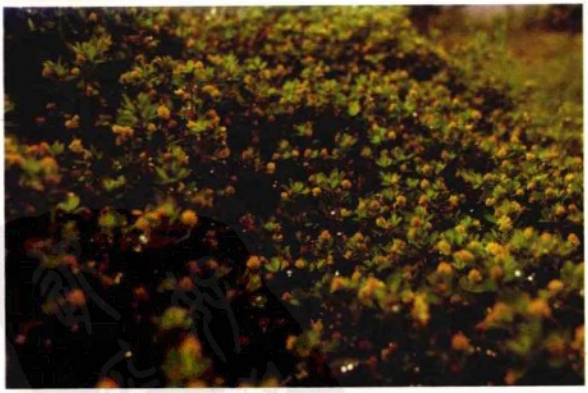
曝光示意

利用仰视的角度拍摄的树木，进行曝光补偿后，画面的明暗反差缩小了。

拍摄参数

焦　　距：10mm
光　　圈：F16
快门速度：6s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 328 阴天突出植物浓郁的色彩



阴天时，由于云层比较厚，光线透过云层照下来时就变成了散射光，比晴天显得较为暗沉。光线就有了柔和的特点，有利于表现被摄体的色彩，使被摄体的色彩看起来很浓郁。如图所示，阴天的绿色植物看起来比平时的色彩更浓重，色调比较重。

曝光示意

阴天拍摄的画面别有一番特色，浓郁的颜色显示出植物生机勃勃的一面。

拍摄参数

焦　　距：24mm
光　　圈：F4
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 329 拍摄雨天带水珠的植物

雨天的光线属于散射光线，画面的反差小，没有明显的明暗反差，画面的影调趋于平淡。如图所示，整个画面呈现暗沉的色彩感觉，植物上的水珠表明这是雨后不久的照片，利用大光圈获得较小的景深，虚实的对比突出了水珠晶莹的感觉。

曝光示意

由于水珠较小，又多，利用大光圈虚化掉一部分，使画面更加简洁。

拍摄参数

焦　　距：280mm
光　　圈：F4.8
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧330 丰富的色彩表现花卉的生机

花卉摄影是人们喜欢的拍摄题材之一，鲜艳多彩、充满生机的花卉总是给人带来很多快乐的心理感受。不同的曝光数值设置会带来很不一样的画面效果。通常我们可以利用加重色调的方法来表现花朵的色彩，以使获取的画面色调更加厚重，将花朵生机勃勃的感觉表现出来。

曝光示意

利用大光圈得到小景深的画面，突出了想要表现的花朵。

拍摄参数

焦　距：200mm
光　圈：F5.6
快门速度：1/320s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 331 拍摄黄色的花卉增加曝光补偿

颜色在彩色照片里非常重要，尤其拍摄花卉时，颜色的表现就更重要了。如图所示，黄色的花朵在画面中显得很突出，由于黄色在众多的色彩中属于比较亮丽的颜色，所以在拍摄时，为了使黄色更加亮丽，应增加一挡曝光补偿，这样画面看起来会更加清新、亮丽。

曝光示意

增加了一挡曝光补偿后，画面的颜色变得更加鲜艳亮丽。

拍摄参数

焦　　距：17mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/640s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 332 拍摄白色花卉增加曝光补偿还原真实感

根据"白加黑减"的原则，在拍摄白色的花朵时，也要增加曝光补偿，以免拍摄出来的白色花朵发灰。如图所示，通过增加了曝光补偿之后的白色花朵，花朵在画面中很突出，表现得很真实，避免了画面曝光不足而导致花朵黯然失色的情况。

曝光示意

增加了曝光补偿的花朵真实地呈现在了画面上。

拍摄参数

焦　　距：112mm
光　　圈：F5
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 333 利用暗背景突出花卉

花朵的颜色通常都较浅，适合利用深色背景来表现，选择合适的拍摄背景，是表现拍摄意图的重要手段。通常简单的背景有利于突出被摄体。如图所示，在单一的黑色背景上点缀着白色的菊花，画面看起来简洁大方，花朵在画面中很突出。

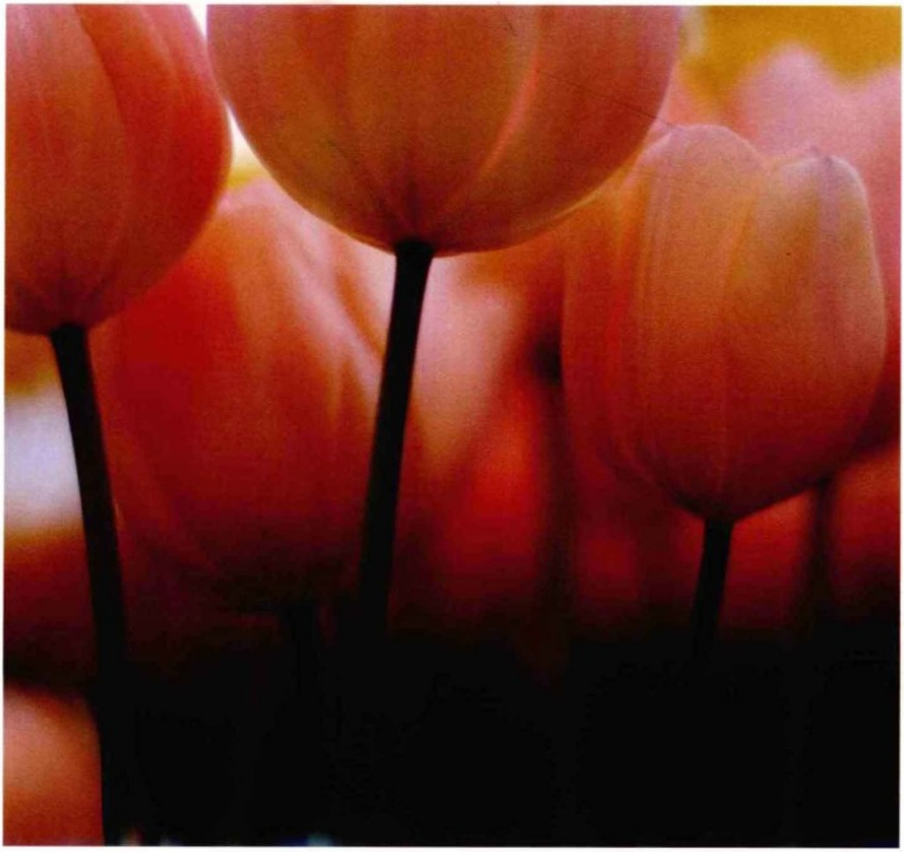
曝光示意

黑色背景时，为使花朵得到准确的曝光，利用点测光对准花朵进行曝光。

拍摄参数

焦　　距：85mm
光　　圈：F8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 334 细腻的影调突出花卉的细节



影调越细腻说明画面的反差越小，细节丢失少，画面看起来给人感觉很温馨、平和。如图所示，散射光下拍摄的花卉，画面中没有明显的明暗对比，反差较小，由于没有阴影面，颜色看起来非常柔和。

曝光示意

明暗反差不大的画面，过渡感觉很细腻

在散射光下拍摄的花卉，按照平均测光得到的数值，进行拍摄即可。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F1.8
快门速度：1/1250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：光圈优先

技巧 335 利用偏振镜使花卉色彩更加纯净

偏振镜不仅可以用在风景摄影中，由于它可以减小和消除非金属表面的反光，从而减小画面的反差，所以还可用在植物的摄影中。如图所示，使用了偏振镜后的画面，减少了周围环境对画面的影响，缩小了画面的反差，画面看起来自然、纯净。

曝光示意

利用偏振镜，表现出了荷花出淤泥而不染的纯净美感。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/400s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 336 使树叶呈现半透明效果的光线

拍摄树叶时，通常利用逆光来表现其半透明感，逆光是摄影中常用的光线，也是难把握的光线，通常容易将主体拍摄得过暗，所以拍摄时应增加曝光补偿，以提亮画面的亮度，突出被摄主体。

拍摄参数

焦　　距：148mm
光　　圈：F3.5
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

曝光示意

在逆光的照射下，树叶呈现半透明状，主题轮廓得到了清晰地呈现。

技巧 337 利用眩光得到有艺术效果的画面

拍摄时都利用遮光罩去除眩光，其实眩光有时也可以制造出很特别的画面效果来。如图所示，摄影师利用花朵背面拍摄的画面，眩光使整个画面看起来似真似幻，黄色的花朵在这样的光线氛围中显示出一种清新、淡雅的朦胧美感。

曝光示意

利用大光圈，虚化了背景突出了主体，眩光制造出一种梦幻的美感。

拍摄参数

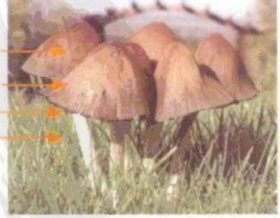
焦　　距：200mm
光　　圈：F3.5
快门速度：1/50s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

PDG

技巧 338 利用侧光拍摄蘑菇很有立体感

拍摄小体积的蘑菇时要利用长焦镜头结合大光圈去除杂乱的背景，以突出蘑菇，利用侧光拍摄还可以突出蘑菇的立体感。如图所示，侧光照射下的蘑菇纹理表现得很明显，明显的明暗对比也把蘑菇的立体感表现出来。

曝光示意



在强烈的侧光下，画面中被摄物的亮部的纹理被表现得很明显。

拍摄参数

焦　　距：200mm
光　　圈：F7.1
快门速度：1/80s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧339 亮丽的花朵在灰色背景下更突出

拍摄色彩鲜艳的花朵时要注意背景的选择，太过杂乱的背景会使画面分不出主次，也无法表现主体，所以拍摄时尽量选择简单、淡雅的背景。如图所示，画面中很艳丽惹眼的橘红色花朵，在灰色背景的衬托下更加明显，画面中花朵的颜色和形状看起来一目了然。

曝光示意

柔光的画面清晰淡雅，没有明显的阴影，所以画面看起来很明亮。

拍摄参数

焦　　距：56mm
光　　圈：F10
快门速度：1/320s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：−0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧340 散射光拍摄的蘑菇画面很柔和

虽然散射光不善于表现轮廓，锐度不强，但是由于散射光拍摄的画面中没有明显的明暗区分，画面看起来比较柔和。如图所示，画面中没有明显的明暗变化，利用大光圈得到较小的景深画面，画面看起来柔和细腻，反差小，使人感觉舒服。

曝光示意

散射光的情况下，可以利用平均测光。

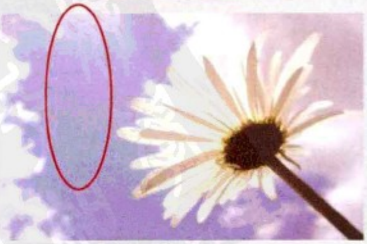
拍摄参数

焦　　距：60mm
光　　圈：F8
快门速度：1/40s
感 光 度：ISO800
曝光补偿：0EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 341 利用天空作为花卉的背景

拍摄体积较小的花卉时，尽量选择简单的背景，有利于突出花卉的色彩和形态。如图所示，画面中仅一朵形态简单的白色花朵，摄影师放低拍摄角度，利用天空作为背景，光透过花瓣，使花瓣看起来呈半透明状，在蓝天的衬托下，显得更加纯净有光亮。

曝光示意

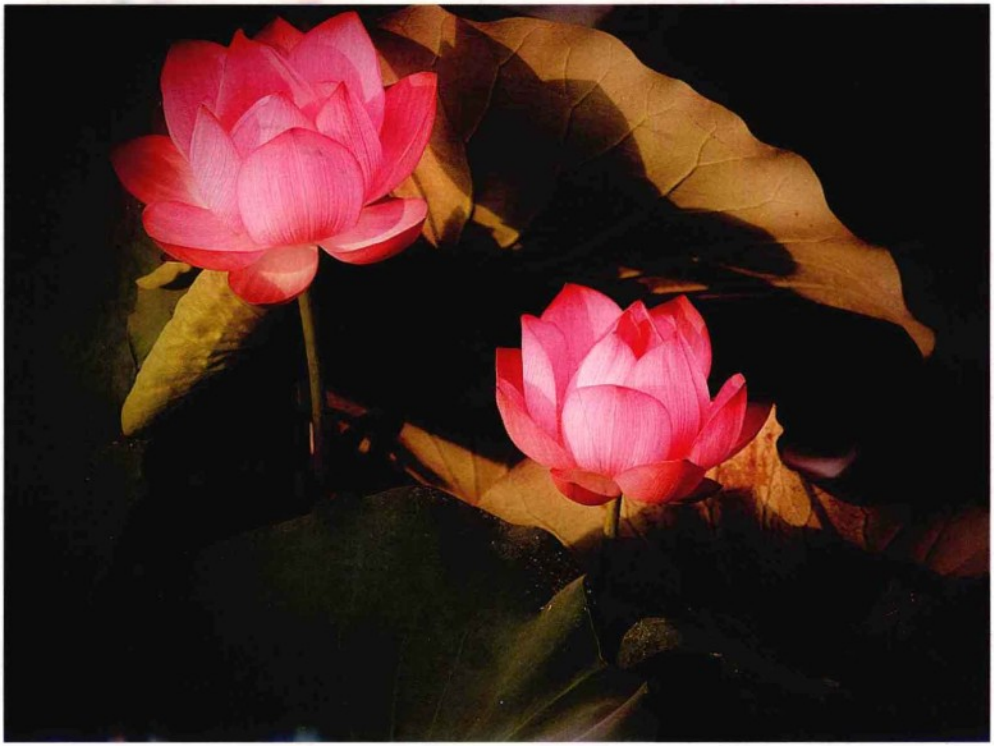


为使画面看起来更加明亮、花朵洁白，可增加曝光补偿，提高画面亮度。

拍摄参数

焦　距：70mm
光　圈：F2.8
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+0.7EV
测光模式：平均测光
曝光模式：光圈优先

技巧 342 明暗相间时可增强画面的空间感



明暗对比不仅可表现被摄体的质感，还可制造空间感，使画面看起来通透。当画面亮度差异较小时，画面会显得拥堵。所以无论是暗背景衬托亮的被摄体，或是亮背景衬托较暗的物体，由于明暗的对比，都可使画面更具空间感。所以在安排背景时，应选择明暗相间的背景，借助明暗对比来打破画面的沉闷。

曝光示意

拍摄参数

焦　　距：154mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/400s
感 光 度：ISO250
曝光补偿：+0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 343 柔光下拍摄植物画面影调很细腻

由于柔光不会使被摄体产生明显的阴影，所以柔光的画面明暗有很大的过渡面积，画面中的物体也不会有很明显的影子。画面中的被摄体不会损失太多细节，给人细腻的感觉。

曝光示意

柔光的画面没有较大的反差，可以使用平均测光，得到画面的亮度的平均值。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F2.8
快门速度：1/80s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 344 散射光拍摄的画面色彩很柔和

散射光照射的画面中明暗过渡区域比较大，受光面和背光面在画面中不是很明显，画面的反差小，没有明显的阴影。如图所示，散射光照射下的画面，画面中几乎没有阴影，也没有很暗的部分，看起来很柔和、干净。

曝光示意

雨后拍摄的野外的花朵还带着水珠，有着自然的清新。

拍摄参数

焦　　距：60mm
光　　圈：F3.3
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：矩阵测光
曝光模式：光圈优先

技巧 345 利用水珠突出花卉的娇艳

拍摄花卉时，为了使花卉显得更加娇艳动人，可以利用一些方法。如图所示，摄影师利用大光圈拍摄的花朵的一部分，画面中只有水珠的部分是清晰的，虚实的对比使画面有了空间感，也使水珠显得更加晶莹剔透，暗背景衬托下的明亮艳丽的花瓣和晶莹剔透的水珠，更加凸显出花朵的新鲜与透气感。

曝光示意

利用暗色的背景衬托出花朵的娇艳，利用虚实对比衬托水珠的晶莹剔透。

拍摄参数

焦　距：60mm
光　圈：F10
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

Chapter 13

建筑摄影的用光技巧

技巧346 小光圈拍摄建筑物可以表现环境

拍摄建筑物时，由于建筑物的体积都较大，尽量选择较小的光圈，以得到整体都很清晰的画面，有利于对建筑物极其周围环境的表现。如图所示，利用小光圈拍摄的大景深的画面，画面的整体都很清晰，不仅建筑物被表现出来了，建筑物周围的环境也被很好地表现出来。

曝光示意

想要表现建筑物周围的环境时，最好选择绿色植物较多的季节，这样画面拍出来也好看。

拍摄参数

焦　　距：100mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 347 硬光下的建筑物层次分明

硬光照射下，物体上会有很明显的明暗效果，画面反差较大，阴影较重，拍摄建筑物时，可把建筑物的层次表现得很明显。如图所示，硬光下的建筑物，画面中建筑物有明显的阴影，阴影使建筑看起来层次分明，画面有明朗之感。

曝光示意

画面中的建筑物较为复杂，拍摄时选择简单的天空作为背景。

拍摄参数

焦　　距：10mm
光　　圈：F4
快门速度：1/640s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧348 暖色调烘托建筑物的特色

光有烘托画面气氛的作用，因为光的作用会使被摄体呈现不一样的视觉效果。如图所示，很有异域特色的建筑，在斜射的暖暖的光线下，呈现一种很有民族特色的橘黄色调，使冰冷的建筑物多了一份温暖。

曝光示意

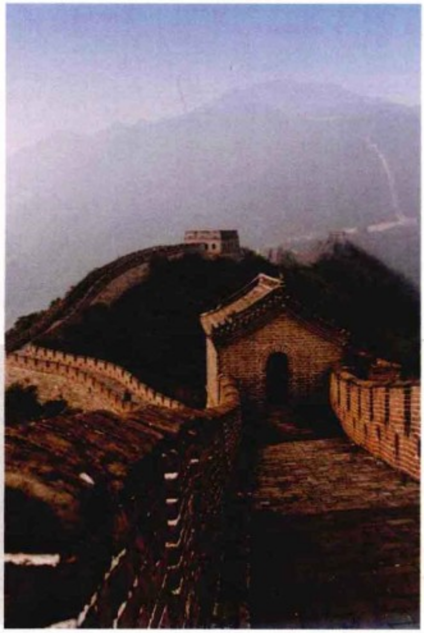
傍晚暖暖的光线很适合渲染画面气氛。

拍摄参数

焦　　距：105mm
光　　圈：F10
快门速度：1/200s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：光圈优先

技巧 349 散射光可突出建筑物的沧桑感

阴天时的散射光线有种厚重感，适合拍摄有年代感的建筑物。如图所示，中国最典型的建筑物——长城，也是摄影爱好者常拍的题材之一，画面中远处的长城被掩盖在淡淡的雾气中，更显示出中国特色的轻灵飘逸、沧桑的感觉，很符合建筑物的特点。



曝光示意

虚实的对比，增强了画面的空间感。

拍摄参数

焦　距：28mm
光　圈：F8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 350 前侧光下的建筑物很有立体感

拍摄建筑物，表现其立体感很重要。前侧光是很适合的光线，因为可使建筑物的大部分处于受光面，小部分处于背光面，这样既不会使画面显得过暗，又因明暗对比使建筑物的立体感很明显。

曝光示意

为了美化画面，拍摄没什么颜色特点的建筑物时，可借用绿色植物作为前景。

拍摄参数

焦　距：15mm
光　圈：F4.8
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧 351 借助室内灯光拍摄建筑物内部

人造灯光总能表现出超乎想象的美感来，拍摄室内特色建筑时可以借助这一点。如图所示，在暖色的黄色光线中，装饰精美的厅堂一片金碧辉煌，地面上倒映着中间很引人注目的圣诞树，气派中又洋溢着节日的喜庆与欢乐。

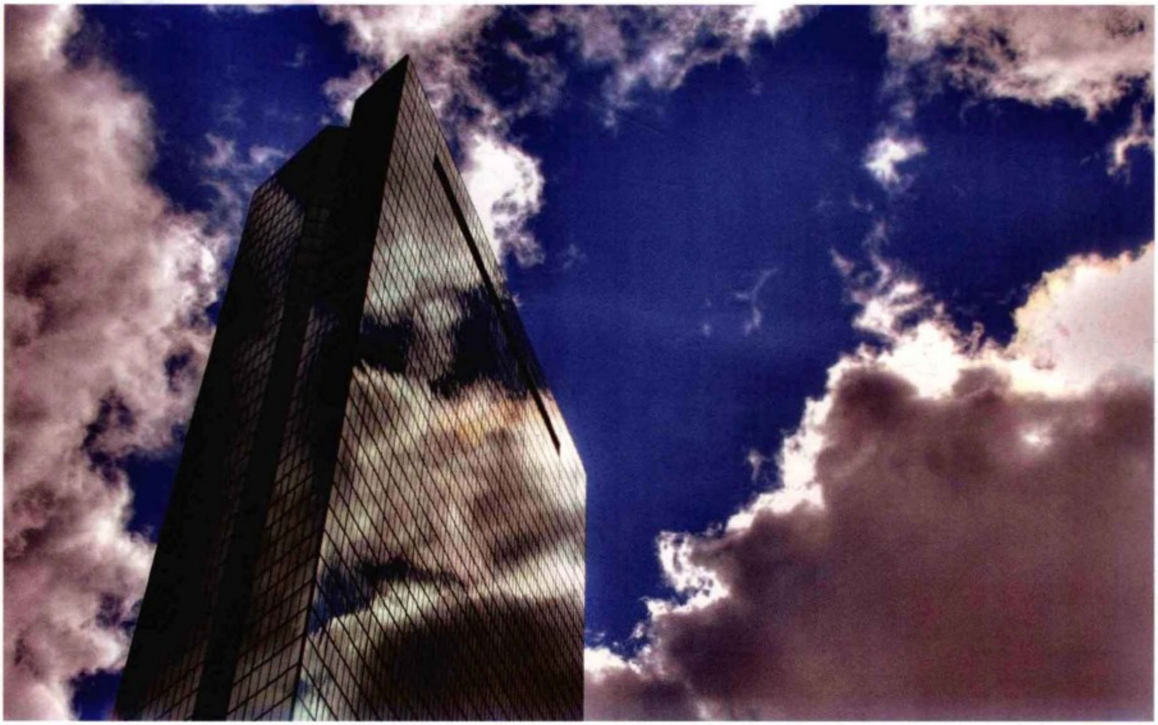
曝光示意

合适的光线可以烘托出建筑的风格。

拍摄参数

焦　　距：13mm
光　　圈：F4.5
快门速度：1.8s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：快门优先

技巧 352 利用反光表现建筑物的现代感



现代的建筑物与传统建筑物不同，多是有很强的金属感。如图所示，摄影师采用很低的角度，从下往上拍，利用广角强烈的透视变形表现出建筑物的高耸，由于建筑物的外部结构很光滑，倒映着白云在上面，使建筑物看起来现代感十足。

曝光示意

仅仅是简单的几个元素，结合建筑物反光的特点，就使画面别具新意。

拍摄参数

焦　距：18mm
光　圈：F10
快门速度：1/640s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 353 暮色中的夜景建筑物

夜间摄影有两种：一种是天全黑时的；另一种是天还没黑时。天没全黑时拍摄的画面中天空的颜色呈现蓝色，色彩清冷，颇有看头，可以增强画面的空间感。由于需要较长的曝光时间，注意拍摄时要利用三脚架固定相机，以得到清晰的画面。

曝光示意

黄色的灯光配合蓝色的天空，使画面看起来很引人注目。

拍摄参数

焦　距：13mm
光　圈：F4.5
快门速度：2.5s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧354 顺光下的建筑物颜色很柔和

利用顺光拍摄建筑物时，最好是选择颜色鲜艳的建筑物比较好，因为顺光的画面中阴影较少，不会破坏颜色的表现。如图所示，顺光下拍摄的群体建筑物，在蓝天白云的映衬下，一栋栋彩色的楼房色彩鲜艳、明亮，在水面和天空的映衬下，宁静、祥和。

曝光示意

使用顺光拍摄的画面，画面中没有明显的阴影，使画面颜色淡雅。

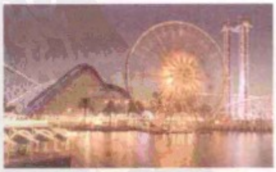
拍摄参数

焦　　距：10mm
光　　圈：F16
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：−0.3EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧355 运用灯光表现建筑物

拍摄夜间的建筑物时，灯光的表现是必不可少的，霓虹灯五颜六色的颜色可以很好地点缀夜晚暗淡的天空，从而达到美化、丰富画面的效果。如图所示，拍摄时稍微增加了曝光的时间，使灯光拉成的线，在画面中形成美丽的光圈。

曝光示意



拍摄时可以缩小光圈，延长曝光时间，以得到清晰的大景深的画面。

拍摄参数

焦　　距：15mm
光　　圈：F8
快门速度：5s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 356 利用特殊的灯光营造有个性的建筑物

夜间的灯光有很多种颜色，不同颜色的灯光也有不同的性格表现，照在建筑物上会表现出不同的视觉感受。如图所示，童话般的欧式建筑，闪烁着耀眼的紫罗兰色光芒，使建筑物看起来更像是童话王国里的一样，在蓝色夜空的衬托下散发着魔法般的梦幻魅力。

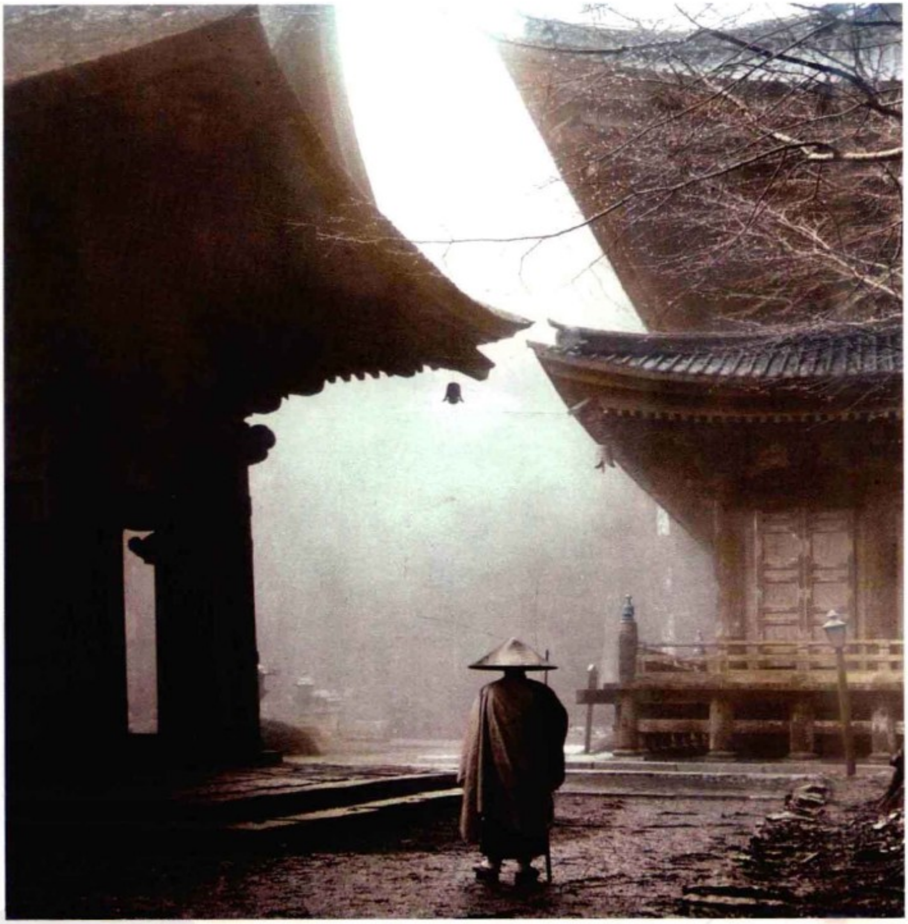
曝光示意

倒影的加入丰富了画面的元素，使灯光看起来好像具有流动性。

拍摄参数

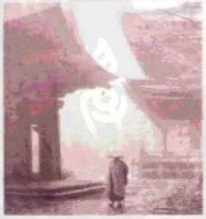
焦　　距：20mm
光　　圈：F8
快门速度：6s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：+1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧357 利用云雾表现有特色的建筑物



有些建筑物有自己的个性特点，所以在拍摄时，应利用一些元素尽量突出、烘托这样的特点。如图所示，雾气缭绕的画面中，隐约可见古寺的房檐，朦胧感映衬着古寺的悠久、神秘，展现了佛像灯影的轻灵与飘逸。

曝光示意

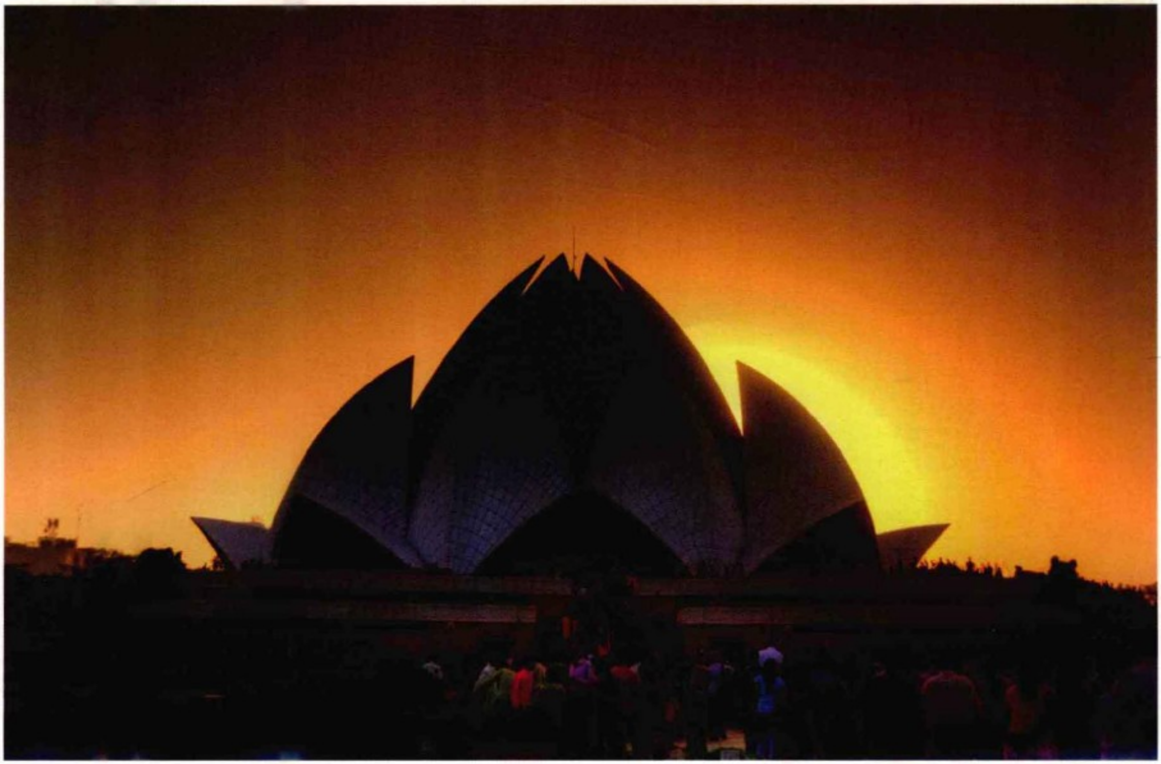


蒙蒙的薄雾很好地表现了古寺的特色，利用虚实的对比表现画面的层次。

拍摄参数

焦　　距：50mm
光　　圈：F8
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先

技巧358 黄昏的光线衬托建筑物的气势



拍摄较大型的建筑物时，如果建筑物周围没有什么较高的绿色植物，或是其他的装饰，拍出来的画面看起来会很单调，不利于建筑物的表现。如图所示，摄影师借用傍晚的光线，在建筑物后面形成一个很大的光晕，把整个建筑物笼罩其中，不但使画面呈现金光闪烁的美丽，更将建筑物的宏大雄伟表现得淋漓尽致。

曝光示意

在夕阳光线下拍摄的建筑物，对建筑物进行补光，才可以使画面看起来比较亮。

拍摄参数

焦　距：50mm
光　圈：F8
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO125
曝光补偿：+0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧359 有特色的建筑物剪影

拍摄建筑物剪影时，一定要选择比较有外形特点的，这样才好看。如图所示，有着很明显外形特点的建筑物，在夕阳的照射下，被处理成剪影的形式表现出来，前面的雕塑丰富了画面的元素，而天空的云彩也由于减少了曝光补偿而表现得很有层次感。

曝光示意

丰富的剪影也可以构成一幅好看的画面。

拍摄参数

焦　距：100mm
光　圈：F4
快门速度：1/500s
感光度：ISO100
曝光补偿：−1EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

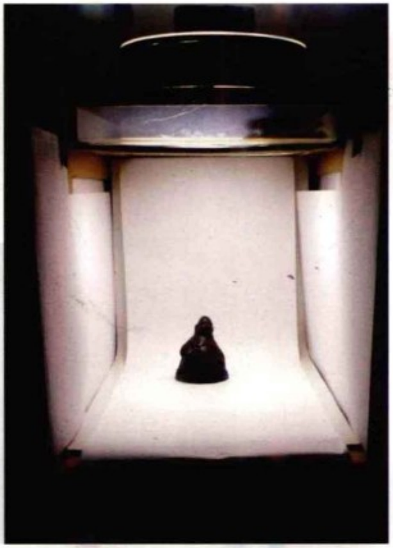
Chapter 14

静物摄影的用光技巧

技巧 360 简易静物摄影棚

拍摄静物时，在家里就可以搭建简易的摄影棚。这样把家里喜爱的摆件之类的拿来拍摄，就方便多了。首先要确定摄影棚的大小，根据所需大小搭建半包式影棚，利用白纸或者白色透光性好的布料，组成示意图那样的形状。然后根据被摄体的特点选择合适的纯色背景布或卡纸，再利用台灯或其他照明设施为被摄体布光，同时可将白色卡纸作为反光板来使用。

曝光示意



用白色卡纸作为简易摄影棚，深色的被摄体很突出。

拍摄参数

焦　距：55mm
光　圈：F8
快门速度：1/3s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 361 利用布光制造不一样的画面气氛

表现被摄物时，可以借助合适的布光的效果表现出静物不同的一面来。如图所示，打亮的蓝色背景，使画面看起来充满梦幻，而浅色的背景也与深色的被摄物分离开，深浅不一的蓝色，带给人一种舒适与安详的感受。

曝光示意

合适的光线不但把被摄物的颜色表现出来了，还把被摄物的质感也表现出来了。

拍摄参数

焦　　距：78mm
光　　圈：F8
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：光圈优先

技巧 362 利用侧光表现物体质感

侧光的画面有明显的明暗交界线，受光面会有高光，背光面会有反光。如图所示，一组化妆品的瓶子，在灯光的照射下晶莹剔透，显得极为精致。侧面射来的光线，受光面和背光面有明显区别，增强了被摄体的立体感，同时，打亮的背景也拉伸了画面的空间感。

曝光示意

明暗的对比，突出了被摄体晶莹剔透的感觉，背景的打亮也表现出了画面的空间感。

拍摄参数

焦　　距：55mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：光圈优先

技巧 363 利用黑背景突出发光的被摄体

拍摄发光的物体时，适合选择暗背景，这样有利于突出被摄体的特点。如图所示，黑色背景下，一根燃烧的红色蜡烛，其鲜艳的颜色在黑色背景衬托下更加鲜艳突出，整个画面色彩鲜明、主题突出。拍摄时可根据蜡烛的亮度测光，再减少半挡曝光补偿，压低暗部，使画面看起来更鲜明。

曝光示意

减少曝光补偿可使背景不会发灰，画面的颜色能真实呈现。

拍摄参数

焦　距：38mm
光　圈：F5
快门速度：1/50s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 364　利用倒影表现被摄体

拍摄静物时，可以利用倒影的手法丰富画面的元素。如图所示，在干净光亮的台子上清晰地呈现小汽车的倒影，后面打过来的光使背景较亮，与前面较深的颜色对比，加强了画面的横向空间感，而倒影的加入则加深了画面的纵向空间。

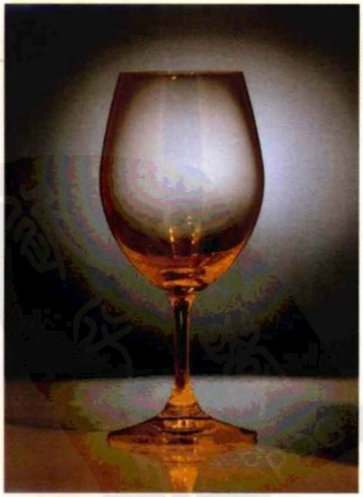
曝光示意

倒影的虚更衬托出了被摄体的实。

拍摄参数

焦　距：55mm
光　圈：F7.1
快门速度：1/30s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 365　逆光表现玻璃的透明感



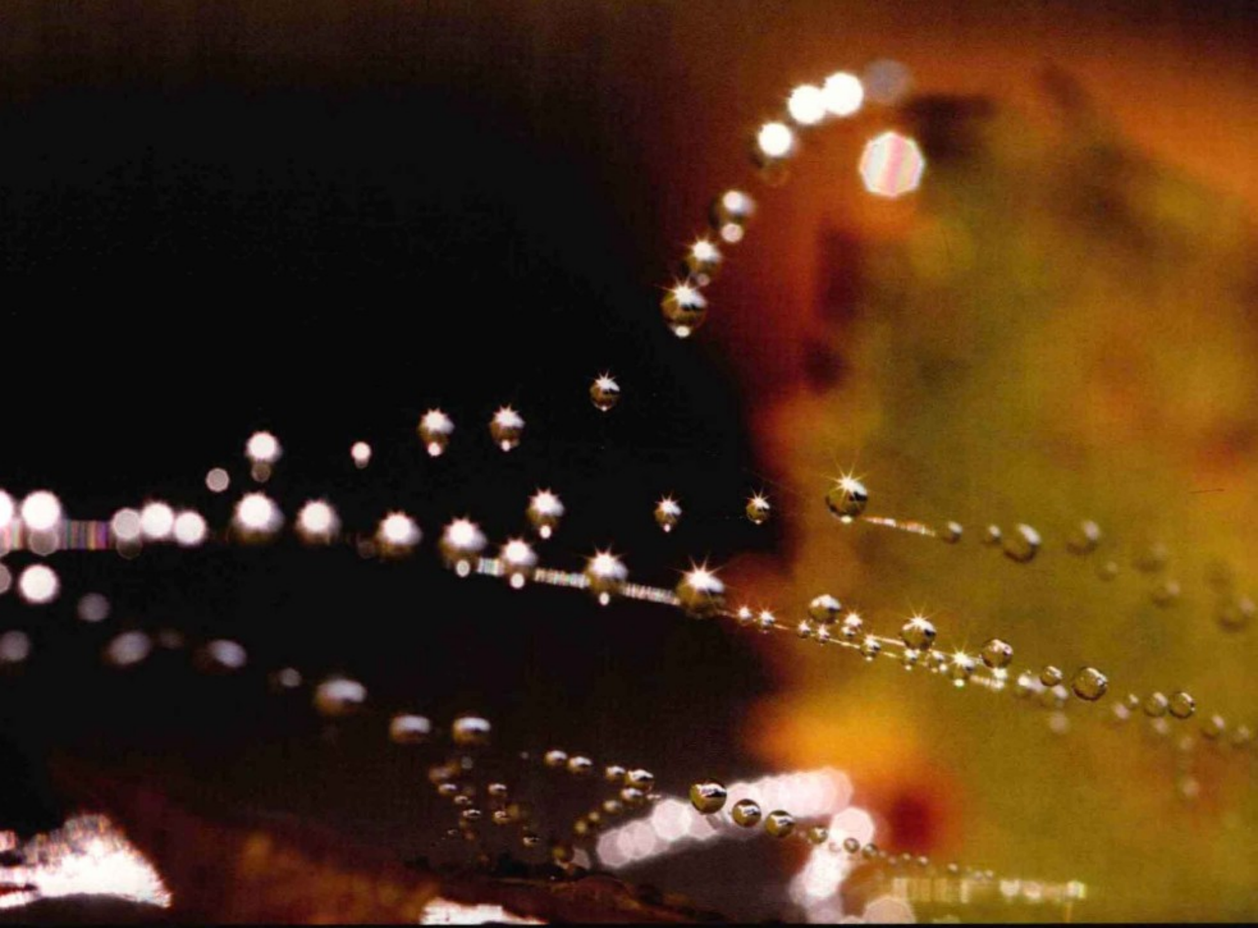
逆光就是指被摄体置于相机和光线中间的一种拍摄方式，比较容易制造画面的空间感。利用逆光比较容易表现玻璃透明的质感特点。如图所示，利用打亮的背景透过杯子的视觉效果，表现了杯子的透明质感。

曝光示意

运用了逆光的拍摄手法，很好地表现了玻璃制品的质感，有通透感。

拍摄参数

焦　距：180mm
光　圈：F4
快门速度：1/8s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：快门优先



▶ Chapter 15 微距摄影中的用光技巧

技巧 366 散射光拍摄微距花卉色彩真实

利用散射光拍摄的画面没有明显的阴影，植物本身的色彩和细节都可以得到很好地表现，如果加上深色背景衬托，主体会更加突出。拍摄时可在相机上加一块白卡纸用来遮住光线。

曝光示意

利用点测光对画面进行测光，得到曝光准确的画面。

拍摄参数

焦　　距：100mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO400
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 367 黑背景突出水珠的晶莹感

拍摄水珠时，一定要表现出其晶莹剔透的特点来。如图所示，摄影师以黑色背景衬托拍摄绿叶上的水珠，黑背景下的绿叶显得清新、干净，其上的水珠在绿叶及背景的衬托下，更是晶莹剔透，仿佛充满活力，给人以清新、明朗的视觉感受。

曝光示意

要想拍出色彩浓郁的感觉，可减少曝光补偿。

拍摄参数

焦　　距：100mm
光　　圈：F10
快门速度：1/250s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：-0.3EV
测光模式：平均测光
曝光模式：快门优先

技巧 368 利用星光镜拍摄水珠得到特殊的画面效果

拍摄水珠时可利用星光镜制造不一样的画面效果。如图所示，利用大光圈拍摄的画面，虚实对比，水珠得到突出表现，晶莹的水珠在加了星光镜之后，水珠呈现出星光般的效果，好似一颗颗晶莹剔透的珍珠，在暗背景的衬托下，看起来璀璨夺目。

曝光示意

为了不使画面显得单调，可利用各种滤镜进行拍摄，会得到不一样的画面效果。

拍摄参数

焦　　距：105mm
光　　圈：F9
快门速度：1/125s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0EV
测光模式：平均测光
曝光模式：光圈优先

技巧 369 微距拍摄白色花朵时增加曝光补偿

利用微距拍摄可以得到很小景深的画面，虚化掉不利的画面因素，可以使被摄主体更加突出。如图所示，在景深很小的画面中，后面大部分的花朵都被虚化掉，前面一部分体积较小的花卉被清晰地表现出来，避免了因花朵太多而略显杂乱的困扰。由于画面中的花朵是浅色的，为了不使画面发灰，应增加一挡曝光补偿。

曝光示意

白色高调的画面看起来清新淡雅。

拍摄参数

焦　距：90mm
光　圈：F3.2
快门速度：1/500s
感光度：ISO100
曝光补偿：0EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

技巧 370 微距拍摄深色画面时应减少曝光补偿

拍摄深色的画面时，为使画面中的被摄物颜色浓郁，可减少曝光补偿。如图所示，拍摄以深色为背景的暗红色植物，减少曝光补偿之后，画面中植物颜色饱满，在深色的背景的衬托下非常醒目。

曝光示意

画面中都是深色的物体，减少曝光后画面形成低调的画面。

拍摄参数

焦　　距：100mm
光　　圈：F5.6
快门速度：1/100s
感 光 度：ISO200
曝光补偿：0–0.7EV
测光模式：点测光
曝光模式：光圈优先

[General Information]
书名=数码摄影用光与曝光1分钟技巧
作者=雷剑编著
页数=324
出版社=北京市：中国电力出版社
出版日期=2011.07
SS号=12971083
DX号=000007799606
URL=http://book.szdnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=000007799606&d=243C2A99962005D31C30C8C07AE02DC2